

GIOLA N° 46 / BELLEZZA



Kenneth Willard/TrunkArchive.com/Contrasto

**A TUTTE
LE ETÀ**

Colpisce le adolescenti ma anche donne (iperstressate) dai 35 anni in su. È l'acne «sciupapelle», che si manifesta in modi diversi ma sempre per lo stesso motivo: ormoni ballerini che alterano gli equilibri cutanei. Per risolvere il problema, occorre un approccio integrato: dall'alimentazione alla cura del viso con formule specifiche

a cura di Antonella Grua, testi Silvia Botti e Barbara Lalli, still life Ivan Serafino

GIOLA 149

SULLA PELLE



Adolescenti

1. Pronte per una serata e compare un brufolo? Oggi con Roll-On Anti-Brufoli Pure Active di Garnier, dotato di pratica biglia in acciaio, il brufolo viene asciugato all'istante e coperto (€ 8, 20).
2. Se non è un brufoletto estemporaneo, ma una vera tempesta ormonale, ci vuole un trattamento correttivo purificante. Effaclar Duo di La Roche Posay libera i pori (€ 16 in farmacia).
3. Anche le giovani con la pelle grassa devono idratare il viso, ma il trattamento sia sebo-regolatore. Da provare la Crema Opacizzante all'aloè vera di Planter's (€ 24 in farmacia e in erboristeria).
4. Chi soffre di acne giovanile deve usare un trattamento specifico anche di sera. Eucerin DermoPurifyer Trattamento Notte con acido lattico è totalmente privo di oli occlusivi (€ 20, 50 in farmacia).

Tra gli inestetismi del viso l'acne è il più diffuso e il più antipatico. Colpisce le ragazze e pure le signore. Solletica i peggiori istinti distruttivi nei confronti delle eruzioni cutanee e mette a dura prova serenità e autostima. Fortunatamente oggi si può risolvere facilmente (e anche nascondere): se si usano il buon senso e tutti gli strumenti giusti

CERTO è un peccato vedere la pelle meravigliosamente liscia di un adolescente – maschio o femmina che sia – rovinarsi con brufoletti, punti neri ed eruzioni acneiche. Ma che dire (o meglio chi maledire) quando tutto questo si insinua tra le rughe e i cedimenti dei contorni del viso di una donna matura? Già, perché ciò che è da sempre considerato il disagio giovanile per eccellenza, è in realtà sempre più un problema intergenerazionale: colpisce i ragazzi ma anche gli adulti. Anzi, come spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente al master di medicina estetica dell'Università di Pavia, «è in netto aumento la forma tardiva dell'acne, quella che colpisce le donne adulte; cresce perché è sempre maggiore il carico di stress a cui le donne sono sottoposte, non a caso in America questa forma viene chiamata "acne della donna in carriera"». Ma cosa c'entra lo stress con l'acne? «Lo stress influisce sulla modalità ormonale», risponde Belmontesi. E allora partiamo dalla definizione di acne, che è sì un problema della pelle, ma in realtà, «è un processo infiammatorio del follicolo pilifero e della ghiandola sebacea collegata», come precisa la dottoressa Laura Fugazzola, endocrinologa del Po-

liclinico di Milano. Poiché le ghiandole sebacee sono organi sessuali secondari, ecco spiegata l'importanza degli ormoni. «La base endocrinologica dell'acne», dice Laura Fugazzola «consiste nel fatto che il follicolo pilifero risulta più sensibile alla quota di ormoni maschili presenti nell'organismo. Per questo si manifesta durante l'adolescenza, quando c'è un eccesso di ormoni in tutti i sensi. E per questo stesso motivo può manifestarsi anche con la menopausa, se la produzione di estrogeni, gli ormoni femminili, rallenta più di quella degli androgeni, gli ormoni maschili». Ma non sempre lo squilibrio ormonale è la causa. Anzi, proprio quella che colpisce le donne adulte non sembra dipendere da questo. «Nel 90 per cento dei casi, nell'acne tardiva», racconta la dottoressa Belmontesi «i livelli ormonali appaiono nella norma. Ciò che si altera è il comportamento dei recettori specifici delle ghiandole sebacee, che diventano molto più sensibili».

Forme diverse

L'acne si manifesta in forme molto diverse. Ma è bene sapere che una pelle untuosa, soggetta alla formazione di punti neri e brufoli, il più delle volte è sem-



Kenneth Willard/TrunkArchive.com/Contrasto

GIOLA 151

SULLA PELLE

Adolescenti



1. Un must have per un trucco capace di uniformare e nascondere i brufoli: la polvere di Benefit Hello Flawless elimina quella fastidiosa lucidità dalla zona T (€ 32 da Sephora).
2. La deterzione di una pelle acneica deve essere detossinante. Il Gel Purificante Profondo Pure Zone di L'Oréal Paris Dermo-Expertise, con la tecnologia Iso Bacter all'acido salicilico, elimina anche cellule morte e impurità (€ 6,10).
3. Prese in contropiede dalla comparsa improvvisa di un brufolo subdolo? La soluzione è un antibatterico, come S.O.S. Brufolo New Topexan di Soco, in stick roll-on (€ 8,35).
4. Il viso non sarà mai luminoso se organi come fegato, reni o intestino sono intossicati. Efficace la fitoterapia: funziona il Depurativo Primium no alcool al gusto di prugna di Specchiasol (€ 14,60 in farmacia e in erboristeria).

*Giovanissime:
tante
vitamine*

Pizzette, kebab e bomboloni, gelati e bevande gassate zuccherine piene di additivi: a risentire subito di questo menu è proprio la pelle, cioè l'organo con il compito di espellere tutte le tossine non eliminate dal fegato. Il quadro peggiora quando gli adolescenti, soprattutto le giovanissime, allarmati da qualche rotolino di troppo, seguono diete sbagliate. Sono dunque da evitare snack salati, alimenti zuccherini, cioccolatini e caramelle, cibi grassi e fritti. Bisogna invece preferire alimenti ricchi di vitamine:

- vitamina C** (aumenta la resistenza alle infezioni) in agrumi e verdure (peperoni, cavoli, broccoli);
- vitamina B** (promuove la crescita cellulare) nelle verdure a foglia verde, nelle patate, nella carne di maiale e nei legumi secchi;
- vitamina E** (aiuta a cicatrizzare la pelle) in uova, soia, olio d'oliva, avocado e germe di grano;
- vitamina A** (mantiene l'epidermide sana) in uova, fegato, carote, peperoni rossi e gialli e spinaci;
- zinco** (aumenta le capacità di autoguarigione cutanea) presente nella carne, nel pollame e nel pesce.



Per depurare il fegato Cinarki di Naturhouse è un tonico naturale a base di cuore e foglie fresche di carciofo disintossicanti (€ 17,64).

*Mai schiacciare
i brufoli!
Si possono
infettare e
lasciare cicatrici
sul viso*

plimente grassa. «La possiamo considerare come una patologia solo quando si estende, diventa permanente e non risponde più ai trattamenti cosmetici», rassicura la dottoressa Magda Belmontesi e aggiunge che «l'acne ha una componente ereditaria». Come dire, se i genitori ne hanno sofferto è facile che anche i figli ne vengano colpiti. Può essere in forme foruncolose e pustolose, o essere nodulocistica (sotto pelle) o ancora cicatrizzale depressa (quando lascia profondi segni). La differenza principale tra quella giovanile e quella tardiva sta nel tipo di eruzioni cutanee. «Le donne vedono comparire cisti sottocutanee», precisa Belmontesi «che si arrossano, si gonfiano ma non diventano purulente. Mentre l'acne giovanile si manifesta al centro del viso, formando la classica croce, quella tardiva è direzionata più verso la bocca, la mandibola e il collo».

Cure possibili

Per una volta, però, possiamo dire che le femmine sono più fortunate dei maschi, perché con la pillola anticoncezionale possono risolvere molto. In effetti, «mettendo a riposo l'ovario si ottengono notevoli miglioramenti anche dell'acne», spiega l'endocrinologa Laura Fugazzola. «Tuttavia è bene sapere che oggi l'acne è pur sempre una patologia cronica recidivante», come dicono gli esperti «ma è curabile facilmente e con ottimi risultati. L'importante è evitare il fai da te e rivolgersi a un bravo dermatologo. Ma vediamo le novità terapeutiche. «Per l'acne tardiva», racconta la dermatologa Magda Belmontesi, «si procede con una terapia di tipo cosmetico. Funziona molto bene l'associazione di alfa, beta e lipo-idrossiacidi. An-



Olycom

Vero e falso

Sull'acne si è detto tutto e il contrario di tutto. Ma vale la pena chiarire tre concetti

1. La luce del sole non sempre è positiva.

«Al di là del fatto che possono provocare una forma specifica di acne, i raggi Uv spesso sono anche la causa di iperpigmentazioni dove ci sono foruncoli e pustole», precisa la dottoressa Belmontesi. L'azione antibatterica del sole è innegabile, ma bisogna dotarsi di protezioni efficaci.

2. Il fumo non fa venire l'acne, ovvio.

Ma la sua azione contro la qualità della pelle in generale è nota. In più provoca la formazione di una gran quantità di radicali liberi, che certo non aiutano...

3. Gli integratori alimentari funzionano.

È vero. Come spiega la dottoressa Elisabetta Sorbellini, «servono a ridurre l'infiammazione. Le formule più adatte sono quelle seboregolatrici e antiradicali liberi, con ingredienti naturali (efficaci, ma meno aggressivi). Possono anche sostituire i farmaci e completare una cura topica».

che l'acido dioico, ricavato dai semi di girasole, ha dimostrato potenti proprietà antibatteriche. Ottimo è anche l'acido retinoico per uso topico. Il trattamento si completa con peeling all'acido salicilico (al 30 per cento) combinato con luce fredda al plasma». Per i giovani è importante agire in base al tipo di acne. «Per le forme foruncolose e pustolose», spiega ancora la dottoressa Belmontesi, «è indicata l'associazione di luce pulsata e vacuum per aprire i follicoli piliferi, svuotarli, ridurre la carica batterica e asciugare. Eventualmente si può anche combinare un peeling. Per l'acne nodulocistica è consigliabile una terapia farmacologica con acido retinoico per bocca e una terapia locale fotodinamica attraverso l'esposizione a luci led o luce fredda al plasma. Per quella cicatriziale depressa, dà ottimi risultati il laser frazionato (15/40) associato ad acido ialuronico a effetto skinbooster

1. Quale detergente scegliere a 35 anni se la pelle è impura? Una texture non untuosa: *Cleamy Lattegel Detergente Seboequilibrante di Rephase* all'azione purificante associa quella riequilibrante (€ 31,50 in farmacia).

2. Se le impurità sono localizzate, bisogna mirare al problema. *Shiseido Pureness Blemish Targeting Gel* a base di acido salicilico uniforme e dona comfort (€ 22,18).

3. Se la pelle impura, a 40 anni, è spenta e segnata, bisogna scegliere una lozione rassodante: *Resilience Lift Lozione di Estée Lauder SPF 15* per pelli miste e impure, illumina e tonifica (€ 106).

4. Anche il fumo scatena infiammazioni dopo gli "anta". Ci vuole un trattamento potente come *Masque Crème aux Résines Tropicales di Sisley* (€ 82,50).

5. Non è piacevole ritrovarsi in menopausa con brufolotti sul viso: agisce a 360 gradi *Pure Focus Gel-Crema Anti-Età Opacizzante di Lancôme*, perché combatte anche le rughe (€ 72).



GIOLA 153

SULLA PELLE

(non riempitivo)». Insomma, che si tratti di acne leggera, profonda, iniziale o già cicatrizzata, giovanile o tardiva, una soluzione efficace si trova. Anche perché dermatologia e cosmesi seguitano a mettere a punto nuove formulazioni nuove apparecchiature. «Una delle cure più innovative», racconta la dottoressa Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano «è rappresentata dall'associazione di laser vascolare e luce pulsata che riduce l'infiammazione e anche la ghiandola sebacea. L'ultima frontiera è poi nei fattori di crescita. Come il PRP, il plasma ricco di piastrine che si applica sulla pelle o si inietta: assicura una modulazione dell'attività cellulare, il rinnovamento dei tessuti e un'azione curativa da antibiotico naturale»

IL TRUCCO CHE NASCONDE

«Nascondere l'acne è facile», dice la dottoressa Lisa Bressan, responsabile dell'Atelier di trucco correttivo organizzato da La Roche Posay presso il Policlinico di Milano (sede di via Pace). «Il segreto sta nello scegliere prodotti specifici con finish opaco». Sulla pelle tersa in modo appropriato e trattata con un prodotto da giorno mirato, si applica un fondotinta appositamente formulato: con una texture coprente che dura otto/nove ore sulla pelle. Sui brufoli si può applicare il correttore. Il risultato migliore si ottiene con quelli di colore verde perché coprono gli arrossamenti». La scelta della nuance è motivata dalle leggi della fisica ottica: il verde è il colore complementare del rosso, quindi si annullano a vicenda. Per eventuali ritocchi durante la giornata, secondo la dottoressa Bressan, «servono calma e precisione: se il fondotinta scelto è quello giusto dura tutto il giorno. Si può invece intervenire sulle piccole imperfezioni, da ritrattare con il correttore».

Donne: si alle minestre

L'acne che si manifesta in età matura dipende prevalentemente da stress, inquinamento e/o tutto ciò che non fa respirare la pelle. C'è inoltre un legame perverso tra la produzione di sebo e l'ansia, provocata dalla tensione emotiva generata proprio dalla comparsa dei brufoli. Ma anche per l'acne tardiva, l'alimentazione deve essere curata. Ovvero, mangiare molta frutta e verdura e limitare al massimo gli alcolici. Ciò significa che bisogna sforzarsi di organizzare meglio i pasti di ogni giorno, anche in ufficio. A pranzo, per esempio, possiamo prepararci un salutare 'cestino' da consumare al lavoro: a scelta, un panino integrale con bresaola e pomodoro, più un frutto di stagione oppure un'insalatona, sempre con frutta o semplicemente yogurt e frutta. A cena sono consigliati zuppe e minestrone, che garantiscono la giusta dose quotidiana di verdure. È inoltre importante bere molta acqua minerale naturale: il riscaldamento, infatti, disidrata organismo e pelle. Da non dimenticare gli spuntini: no a snack dolci e cioccolate calde, sì a frutta fresca e a tisane naturali a base di tarassaco, bardana, melissa e taglio.



Prima della menopausa, Sambuki di Naturhouse, con vitamine del gruppo A, B, C e minerali, ha un'azione diuretica e drenante (€ 17,64).



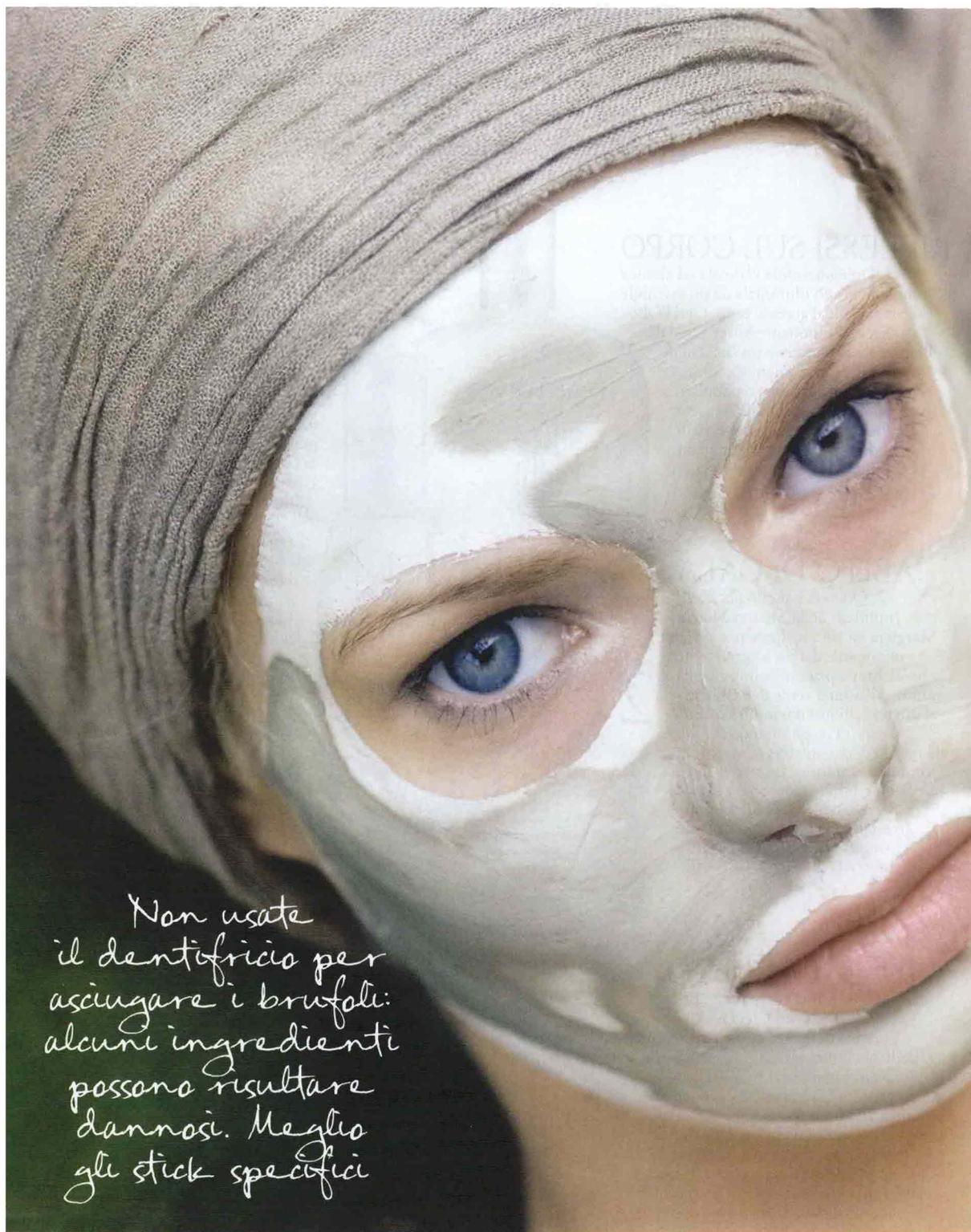
1. Anche se c'è l'acne, all'idratazione non si può rinunciare, soprattutto in età matura. La Crema idratante opacizzante Defence Pure di Bionike, ha una formula bilanciata con attivi emollienti e seboregolatori (€ 15 in farmacia).

2. Sempre in viaggio e sotto stress? Mettete in valigia un prodotto polifunzionale. Deterge, esfolia e fa da maschera: Normaderm Detergente Tri-Activ di Vichy (€ 13,09 in farmacia).

3. Compare un brufolo che rovina il make up? Con Roll-On Anti-Brufoli Pure Active di Garnier, dotato di biglia in acciaio, il brufolo viene asciugato e coperto. Contiene Herparepair e pigmenti minerali colorati (€ 8,20).

4. Un grande aiuto purificante arriva dagli integratori. Bastano, infatti, due compresse al giorno di Innéov Imperfections D-Tox durante i pasti, per ritrovarsi in due o tre mesi con una pelle ripulita (€ 23,90 in farmacia).

5. Trasparente e invisibile, il perfezionatore Dior, Dionskin Crystal Nude Touch Perfection Matité Peau Nue, leviga cancellando le imperfezioni e opacizza il colorito in modo naturale (€ 39,26).



*Non usate
il dentifricio per
asciugare i brufoli:
alcuni ingredienti
possono risultare
dannosi. Meglio
gli stick specifici*

Gettyimages

GIOIA 155