

# ACNE

## VERO o FALSO?

### Chiariamo qualche luogo comune!



L'acqua salata è l'ideale per disinfettare la pelle

**VERO**

quando l'acqua è pulitissima (anche se ritarda la guarigione di tutti i tipi di ferite)

**FALSO**

se l'acqua non è pulita. Si forma sulla superficie un sottile strato oleoso, a causa dell'inquinamento e degli scarichi degli oli combustibili prodotti dalle imbarcazioni, che irrita la pelle, soprattutto se ci sono ferite o infezioni in corso.

Il sole fa sempre bene all'acne

**FALSO**

l'esposizione solare può avere effetti nocivi; il sole svolge un'attività comedogena e infiammatoria.

E' necessario l'uso di crema ad alto fattore di protezione, specie durante i mesi estivi.

L'acne è sempre dovuta a un eccesso di ormoni sessuali

**FALSO**

non è sempre così. Nell'acne, più spesso, non c'è un problema di quantità, ma di qualità degli androgeni prodotti.

E' una questione di dieta

**FALSO**

è stato definitivamente accertato che non esiste alcun rapporto diretto tra l'alimentazione e la comparsa dell'acne. Vietare alcuni alimenti può avere effetti opposti, creando stress che favorisce l'acne.

Una dieta molto varia ed equilibrata, senza eccessi di grassi ed alimenti ad alto indice glicemico, influisce in maniera positiva su tutto l'organismo, compresa la pelle.

Tutti i tipi di pillola anticoncezionale curano l'acne

**FALSO**

solo le pillole con indicazione specifica per la cura dell'acne lo fanno.

Sposarsi e fare un figlio migliora l'acne

**FALSO**

non per tutte le donne è così.

### Cose Da Non Fare



**NO** STRIZZARE I COMEDONI

La pelle grassa è particolarmente delicata e va trattata di conseguenza.

**NO** "SGRASSARE" VIGOROSAMENTE LA PELLE

Detergenti forti

Lavaggi ripetuti

Peeling troppo aggressivi

### Buone abitudini e consigli pratici

Aderisci alla terapia indicata dal tuo dermatologo



Rispetta i tempi di cura. Non interrompere il trattamento di testa tua.

Bando al fai da te per non compromettere il risultato (consigli di amici e parenti, letture non qualificate, fonti dubbie).

Non pasticciare la pelle, non spremerti i foruncoli, soprattutto se c'è infiammazione. Puoi solo farla peggiorare!



Non ascoltare chi ti offre cure veloci o guarigioni "miracolose". La cura richiede tempo.

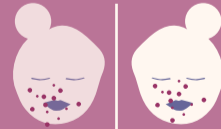
Evita le lampade UVA-UVB.

Quando c'è il sole proteggi sempre la pelle con filtri ad alto fattore di protezione.



Usa cosmetici adatti al tuo tipo di pelle. Oggi esistono anche molti prodotti "coprenti" specifici, compatibili con la terapia. Chiedi consiglio al tuo farmacista.

Evita di guardarti di continuo allo specchio.



Non ti nascondere solo perché hai l'acne. Non ti lasciare travolgere ma affronta il problema con un bravo specialista.

Gioisci al primo miglioramento, ma aspetta a cantare vittoria. Fallo dopo aver seguito la terapia di

**mantenimento.**



**CERCA DI ACCETTARE L'ACNE SENZA RESISTENZE. STRESS E NERVOSISMO L'ACCENTUANO.**

#### REFERENCES

ISPLAD - Società Internazionale-Italiana di Dermatologia, Plastica-Eстетica ed Oncologica (International-Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology)

[www.isplad.org/default.php?idref=251&ida=780](http://www.isplad.org/default.php?idref=251&ida=780)

Acne - British Skin Foundation

[bit.ly/1Eg11cc](http://bit.ly/1Eg11cc)

Acne.org - Acne Community & Acne Treatment Store

<http://www.acne.org/>

Acne | American Skin Association

[bit.ly/1V96sQJ](http://bit.ly/1V96sQJ)

American Acne and Rosacea Society

<https://acneandrosacea.org/>

Gollnick HP1, Zouboulis CC - Not all acne is acne vulgaris. Dtsch Arztebl Int 2014 Apr 25;111(17):301-12

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24828100>

Zouboulis CC - Acne and sebaceous gland function. Clin Dermatol 2004 Sep-Oct;22(5):360-6

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15556719>

Celleno L - Dermatologia cosmetologica. Tecniche Nuove, Milano, 2008

Linee guida Global Alliance