

## L'ACNE

L'acne (dal greco *akmè* = punta) è la più diffusa delle affezioni dermatologiche, tanto che alcune statistiche riferiscono che 80% dei giovani dai 12 ai 18 anni ne è interessato.

E' un evento talmente comune (non per nulla detta *acne vulgaris*), da essere considerato quasi fisiologico, evidenziando l'inizio della pubertà. Evento che non va, tuttavia, sottovalutato perché colpisce una fascia d'età particolarmente fragile da un punto di vista psicologico, in cui un qualsiasi danno estetico, anche un piccolo brufolo, può lasciare segni indelebili, non solo sul volto.

Anche questa è una patologia ormono-dipendente, in cui gioca un ruolo importante l'eccesso, geneticamente determinato, dell'enzima 5-*alfa-reduttasi*, che trasforma a livello di follicolo pilo-sebaceo il *testosterone*, in rapida ascesa nel periodo puberale, in *diidro-testosterone*, la sua forma attiva.

L'aumentata stimolazione ormonale determina una *iperproduzione di sebo*, la cui fisiologica fuoruscita dal follicolo è tuttavia impedita dalla contemporanea iperplasia delle cellule del forame esterno.

A causa di questa ostruzione i follicoli sono quindi obbligati a dilatarsi, formando i *microcomedoni*, non ancora evidenti ad occhio nudo, che evolvendo il processo si trasformano in *comedoni*, le tipiche lesioni acneiche.

I comedoni, dilatandosi ulteriormente, possono rompersi, versando nel tessuto circostante materiale irritante. Ulteriore motivo di irritazione è la formazione di acidi grassi derivanti dalla <<digestione>> del sebo da parte di batteri normalmente presenti a livello follicolare, in particolare il *Propionibacterium Acnes*.

Così, per tappe successive, i comedoni possono evolvere in papule, in pustole, in noduli, in cisti, fino alla formazione di ascessi, responsabili di cicatrici persistenti. Nello stesso soggetto possono coesistere lesioni nelle varie fasi evolutive.

***Un'alimentazione scorretta sembra avere un'azione diretta sulle ghiandole sebacee accentuando, più che causando, l'acne. Che fare per non peggiorare la situazione?***

Vanno evitati i prodotti contenenti la vitamina B12, il fluoro (che può trovarsi in farmaci, in dentifrici, nel the), il cloro (contenuto nell'acqua di piscina), il bromo (presente in alcune bibite e succhi di frutta commerciali). Vanno anche evitate le pomate al cortisone, ancora molto usate, che sono acnigene e possono ridurre le difese tessutali.

Secondo alcuni nutrizionisti per ostacolare l'acne è utile mangiare carote, cereali integrali, frutti di bosco, agrumi, peperoni ricchi di vitamina C, che aumenta le difese immunitarie; aglio, cipolle e uova che contengono zolfo. Gli antiossidanti (ancora vitamina C, betacarotene, polifenoli) contenuti nella frutta e nella verdura, combattendo i radicali liberi, prevengono i danni ossidativi.

E' vero che i raggi solari agiscono favorevolmente con la loro frazione ultravioletta, per cui possono essere utili durante i mesi invernali le applicazioni di raggi UVB e UVA, a dosi sub-eritema.

Anche per questa patologia è stato tirato in ballo lo stress: in periodi di tensione, per esempio quando si è sotto esami, l'acne tende ad aumentare, probabilmente per un eccesso di ormoni corticosteroidi, che sono acnigeni.