



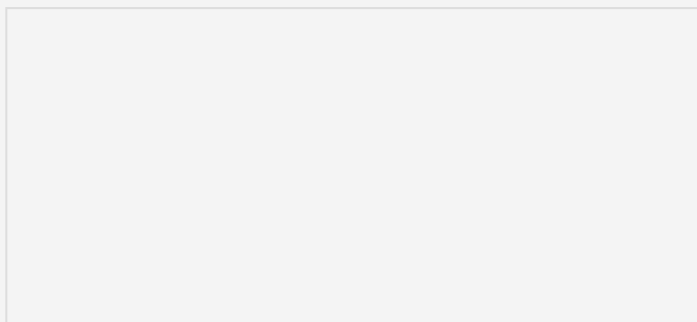
Come curare la couperose e l'acne rosacea

credits: iStock

di **Rossella Briganti**

L'abbronzatura li ha camuffati un po'. Ma a tre centimetri di distanza lo specchio non inganna. Eccoli i **capillari**, con il loro color rosso-violaceo coperto dalla tintarella ma pronto a saltare fuori e a guastare l'uniformità dell'incarnato appena la pelle sbiadisce. Molto comuni, danno del filo da torcere a milioni di italiane affette da quell'**inestetismo chiamato couperose**.

PUBBLICITÀ



«La couperose disegna un rossore diffuso alla parte centrale del viso, causato da una fragilità del microcircolo superficiale», spiega il professor **Leonarco Celleno**, dermatologo a Roma e presidente **Aideco** (Associazione italiana dermatologia e cosmetologia). Si manifesta soprattutto alla fronte, alle guance, agli zigomi, alle ali del naso e al mento e tende a peggiorare in estate, a causa delle alte temperature.

Couperose: il vero nemico è il caldo

Il caldo, infatti, provoca una **vasodilatazione dei capillari superficiali** che diventano quindi più visibili a occhio nudo.

«È proprio la **condensazione di calore**, in tutte le sue forme, che va evitata: phon bollenti indirizzati verso il viso, saune e hammam, la vicinanza ai fornelli accesi possono fare più danni delle temute radiazioni Uv. Certo, stendersi sul lettino alla una o alle due del pomeriggio, in perfetto stile salamandra, produce una "botta di calore" non indifferente. Ma occorre prestare attenzione anche a tutte le altre fonti a rischio di "tenuta" dei capillari, così come **vanno evitati gli sbalzi termici**, tipo passare dall'aria condizionata del treno alla spiaggia rovente. La pelle couperosica, infatti, è molto sensibile e facilmente irritabile: le continue **vasodilatazioni-vasocostrizioni** indotte dagli sbalzi di temperatura finiscono per sfiancare le pareti di vasi già fragili per costituzione. Senza contare che le radiazioni ultraviolette, oltre a causare un invecchiamento precoce della pelle, provocano una fibrosi del vaso sanguigno che diventa più spesso e perciò più evidente».

Usa filtri contro tutti i raggi

Per evitare di ritrovarsi al punto di non ritorno (i capillari più grossi si cancellano solo con il laser), è quindi bene giocare d'anticipo con una **strategia di prevenzione**. A partire dalle creme solari che devono assicurare la massima protezione (spf 50+) non solo contro gli Uva e Uvb, ma anche **contro i raggi infrarossi**, indicati sulla confezione con la sigla IR. Emessi per irraggiamento, se assorbiti dalla pelle la surriscaldano, ed è proprio questo che bisogna temere per evitare un **iperafflusso di sangue** nei capillari superficiali. A proposito di surriscaldamento cutaneo. Anche l'uso della mascherina fa la sua parte. Crea, infatti, una condensazione di calore a livello della parte inferiore del viso perché l'aria non evapora ma resta "intrappolata" tra la bocca e il tessuto.

Quindi, **regola numero uno**: usa solari specifici per pelle affetta da couperose che, oltre ai filtri, apportano agenti idratanti e calmanti, utili a lenire il rossore. **Secondariamente**, se sei da sola all'aperto, togli la mascherina e fai respirare la pelle. **Terzo punto**, ricordati di rinfrescare di frequente la pelle con dell'acqua termale spray, da spruzzare sul viso ogni volta che inizia a riscaldarsi.

Quarto punto: usa come doposole formule ricche di sostanze lenitive e decongestionanti, come l'aloè vera, il bisabololo e l'azulene o quelle più nuove a base di polisaccaridi marini, che attenuano i rossori localizzati, regalando un sollievo immediato e un piacevole "effetto fresco". Gli stessi principi attivi si ritrovano anche nelle linee cosmetiche formulate apposta per la couperose.

E che dire degli **integratori** per rinforzare le pareti dei capillari? «Rusco, rutina, mirtillo, ippocastano, edera, centella asiatica, vite rossa, diosmina ed esperidina sono tra i fitoestratti più indicati per la loro azione flebotonica. Ma anche la vitamina C, nella dose di un grammo al giorno, migliora il trofismo dei vasi, oltre a favorire la formazione di collagene. Vanno assunti a cicli di tre mesi».

A tutta forza contro la rosacea

Più complessa della couperose, è la [rosacea](#). Si tratta di una **malattia infiammatoria della pelle**, che colpisce soprattutto la parte centrale del volto e che inizialmente si manifesta con un forte eritema, cioè rossore persistente e capillari visibilmente dilatati.

«Se non viene diagnosticata e trattata, la rosacea evolve verso la forma papulo-pustolosa, caratterizzata dalla presenza di brufolotti simili a quelle dell'acne ma privi di comedoni e, quindi, del "puntino giallo"», esordisce la professoressa **Gabriella Fabbrocini**, direttore della clinica dermatologica dell'Università Federico II di Napoli.

«Oltre a essere molto arrossata, la pelle appare secca e ispessita, tendente alla desquamazione e spesso accompagnata da prurito, vampate di calore (i cosiddetti flashing), sensazione di bruciore o di dolore come se si fosse "pizzicati" da un insetto. I flashing tendono a comparire sia in presenza di uno **stress emotivo**, sia quando si espone il volto a fonti di calore.

Rosacea, un disturbo complesso

Ma a che cosa è dovuta la rosacea, questa **infiammazione perenne** che dà del filo da torcere a 3 milioni e 200 mila italiani? Una causa vera e propria non c'è, e si ritiene che abbia un'origine multifattoriale. All'ipotesi di una **predisposizione genetica**, si sommano una serie di fattori, in parte legati allo **stile di vita**: squilibri ormonali, terapie a base di ormoni e cortisonici, fragilità capillare, stress cronico, esposizione prolungata a sole, vento e fonti di calore, abuso di alcol e spezie piccanti o eccessivo consumo di caffè.

«Sono tutti fattori aggravanti ma la vera causa della rosacea è ancora in parte **sconosciuta**», precisa la professoressa Fabbrocini. «A monte, c'è sicuramente uno **squilibrio della flora cutanea**, legato ad alcuni ceppi batterici e funghi saprofiti, che popolano normalmente la nostra pelle ma che, in particolari condizioni, diventano più aggressivi. Fatto che provoca l'aumento sulla superficie cutanea delle citochine proinfiammatorie, responsabili, appunto, di uno stato di infiammazione cronica. Non si tratta di isolare un batterio piuttosto che un altro, come nel caso dell'acne o di altre dermatiti, ma piuttosto di un **pool di microorganismi** che, per ragioni ancora poco chiare, si virulentano».

Proprio per la sua natura nebulosa, la rosacea esige un corretto inquadramento diagnostico. Si tratta infatti di una vera e propria patologia, e come tale va curata. «Fortunatamente, negli ultimi anni sono usciti diversi preparati utili a tenere sotto controllo segni e sintomi della rosacea», prosegue la professoressa Fabbrocini.

«Per eliminare il rossore, si può prescrivere un **gel a base di brimonidina tartrato**, principio attivo che agisce da potente vasocostrittore: riporta il volto a una condizione di normalità in 30 minuti e l'effetto dura dodici ore. Si applica

al mattino sulle aree interessate, evitando di esporre il volto ai raggi ultravioletti per non aumentare l'irritazione di fondo. Va precisato che la brimonidina è un farmaco sintomatico, che non agisce sulle cause della rosacea. Nelle forme più importanti, si preferisce prescrivere una crema a base di ivermectina, la sostanza venuta di recente alla ribalta per la sua efficacia contro il Covid 19, dimostrata da alcuni studi clinici. Vanta un'azione sia **antinfiammatoria** sia **antiparassitaria** poiché inibisce la proliferazione di quel mix di batteri e miceti cutanei che è all'origine della malattia. Volendo, si può applicare un velo di brimonidina al mattino e l'ivermectina in crema alla sera, prima di andare a dormire. Questo come terapia topica. In alcuni casi è però necessario associare una terapia per bocca, a base di doxiciclina, l'unico antibiotico approvato dalla Fda e dall'EMA per il trattamento dell'acne rosacea.

Per contenere gli effetti collaterali, è stata di recente lanciata sul mercato la doxiciclina 40 mg, cioè con un dosaggio dimezzato rispetto a prima che era di 80 mg. Questa dose viene definita sottosoglia o submicronica, e corrisponde alla **concentrazione minima di principio attivo** efficace nell'inibire i batteri "cattivi". Tale dosaggio consente di utilizzare l'antibiotico anche in estate, perché non espone al rischio di fotosensibilizzazione della pelle. Inoltre, in questo modo, si evita anche l'insorgenza di resistenze batteriche, legate a un uso prolungato».

La doxiciclina, che è tra gli antibiotici meglio tollerati, va assunta per 4 mesi. Poi il dermatologo valuterà la risposta alla terapia e deciderà se riprendere o meno il ciclo dopo qualche mese di sospensione.

Hai bisogno di batteri buoni

Hai mai sentito parlare di asse **cervello-intestino-pelle**? È quel sottile file rouge che lega dall'interno i tre organi, in costante dialogo tra loro e pronti a risentire della sfera emotiva e di ogni turba nervosa. Ciò che accumuna l'intestino alla pelle è il **microbiota**, popolato da miliardi di batteri vivi, molti dei quali abitano sia nella mucosa intestinale sia nella superficie epidermica.

Perché questa premessa? «Perché la salute della pelle parte dall'intestino e chi soffre di acne rosacea dovrebbe cercare di riequilibrare il **microbiota intestinale**, specchio di quello cutaneo», spiega il professor Leonardo Celleno. «Tra i probiotici più "performanti" troviamo il Lattobacillus acidophilus e il L. rhamnosus, il Bidobacterium longum e il B. animalis, prescritto anche per curare le dermatiti dei neonati».

Cancella i rossori con il laser

Acne rosacea e couperose hanno i giorni contati. Merito di una nuova **tecnologia-laser**, l'arma più selettiva nei confronti delle famigerate teleangectasie. «La laserterapia viene considerata il trattamento di prima scelta ma va utilizzato **da ottobre in poi**, quando le radiazioni ultraviolette sono meno intense per scongiurare il rischio di macchiare la pelle», spiega la dottoressa **Angela Capponi**, dermatologa a Latina.

«Molto efficace è il **laser vascolare Nordlys Candela**, dotato di un doppio filtro che seleziona la lunghezza d'onda di 530 nm, cioè quella più specifica per colpire il rosso dell'emoglobina, risparmiando le delicate strutture circostanti. La **fotocoagulazione è immediata** e la zona trattata si schiarisce subito». Un gioiello di precisione, quindi, che cancella le teleangectasie in una-tre sedute.



[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul numero [n° 8 di Starbene](#) in edicola dal 13 luglio 2021



Beauty

Gambe, come cancellare capillari e varici



Salute

Acne rosacea: rimedi e alimentazione





Beauty

Capillari viso: quando serve il laser e quando la luce pulsata



Beauty

Pelle protetta e abbronzatura uniforme con i nuovi solari leggeri



Verruche: cosa sono, come evitale e come curarle



Prevenzione del cancro coloretale: perché fare il test



Perché è importante fare il check up: gli esami giusti



Come curare la couperose e l'acne rosacea



Calcola
la tua massa grassa



 Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)



LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Dietologia - Carla Lertola

Dott.ssa Carla Lertola

Cara lettrice/caro lettore, le consiglio di rivolgersi ad un medico specialista in scienza dell'alimentazione o ad un servizio di dietetica di un ospedale della sua zona. In questo modo, dopo un'adeg...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande **già inviate**

Cerca nelle risposte



[Informativa](#) | [Cookie Policy](#) | [Privacy Policy](#) | [Pubblicità](#)

[Change privacy settings](#)

ATTENZIONE: Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico. [Leggi il Disclaimer »](#)

© 2021 Stile Italia Edizioni srl - Riproduzione riservata - P.Iva 11072110965