



10 scarpe che vorrete assolutamente avere



nostrFIGLIO.it

NEWS

CONCEPIMENTO ▾

GRAVIDANZA ▾

NEONATO ▾



ACNE

Brufoli in età adulta: come contrastarli



Di Angela Bisceglia



SCRIVI ALLA REDAZIONE



04 Maggio 2018

Credevamo di essercela scampata con l'adolescenza e invece ecco ricomparire i brufoli. Perché di acne soffrono sempre più spesso anche le donne adulte. Il prof. Leonardo Celleno, dermatologo dell'Università Cattolica di Roma e presidente di Aideco (Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia), ci spiega come contrastarli



Stress, alterazioni ormonali, alimentazione sregolata: sono tutti fattori che possono alterare l'equilibrio della pelle e far comparire l'acne in età adulta. Ecco i consigli del dermatologo Leonardo Celleno.

Perché compare l'acne da adulti

La causa principale in età adulta è lo stress, non per niente è un inestetismo tipico delle donne in carriera. Gli stati di stress prolungati provocano la produzione di ormoni come cortisolo o noradrenalina che hanno un'azione negativa sulla funzionalità ovarica, sulla regolarità del ciclo e sull'equilibrio ormonale in generale, che sono alla base della comparsa dell'acne.

Come si manifesta

L'acne delle mamme è diversa da quella dei figli: negli adolescenti in genere



10 scarpe che vorrete assolutamente avere

SERVIZI

- * **Nomi per bambini**
- * **Calcolo ovulazione**
- * Calcolo settimane gravidanza
- * Calcolo lunghezza feto
- * Calcolo DPP - Data presunta parto
- * Calcolo percentili
- * Calcolo BMI - Indice di massa corporea
- * Calcola quanto sarà alto da adulto
- * Calcola altezza in base ai genitori
- * Hotel per bambini

PIÙ LETTI



24 Aprile 2018
Come togliere il pannolino in tre giorni



02 Maggio 2018
Test di gravidanza positivo: 10 cose da fare subito



04 Maggio 2018
Preeclampsia (o gestosi): sintomi, cause, cure e come prevenirla

compaiono pustole e brufoloni diffusi su tutto il viso; nella donna adulta invece il fenomeno è in genere limitato a pochi brufoli ma più resistenti e duraturi, localizzati perlopiù nella parte inferiore del volto, lungo la mandibola; spesso si accompagnano ad un'intensificazione della crescita di peli, conseguente agli sbalzi ormonali.

LEGGI ANCHE: [Adolescenza: le strategie anti-acne](#)

I cosmetici giusti

Se vediamo che comincia a comparire qualche brufoletto, iniziamo da subito ad usare [cosmetici specifici](#), come detergenti o creme idratanti per pelli grasse o a tendenza acneica, arricchiti da principi attivi disinfettanti e cheratolitici come l'acido salicilico, i derivati della vitamina A o il benzoil perossido; da evitare invece l'utilizzo di maschere astringenti, che potrebbero avere azione irritante, e soprattutto di [scrub con microgranuli](#), che, in seguito allo sfregamento, potrebbero provocare la rottura e l'infiammazione del brufolo, peggiorando la situazione.

Solo trucchi di qualità

Altra raccomandazione è adoperare trucchi di qualità e non troppo pastosi, facendo attenzione a rimuovere sempre il [trucco](#) la sera prima di andare a dormire, perché il make up potrebbe occludere il follicolo e favorire la formazione di brufoli

Prendere il sole con intelligenza

Un po' di sole preso in modo graduale può avere un effetto migliorativo sulle pelli acneiche perché i raggi ultravioletti hanno un'azione disinfettante battericida e agiscono contro le cellule infiammatorie presenti; al contrario un'esposizione solare esagerata causa infiammazione che peggiora l'acne: si tenga presente che, in chi è predisposto, esiste anche una forma di acne indotta da sole

LEGGI ANCHE: [7 consigli per preparare la pelle prima di esporsi al sole](#)

Schiacciarli o non schiacciarli?

Assolutamente no! L'azione meccanica di compressione del brufolo provoca un traumatismo su più follicoli, che regalerà come risultato quello di sviluppare nuove infiammazioni e generare lesioni più estese e profonde

Cibi sì, cibi no

Non serve una [dieta](#) particolare: quel che aiuta davvero a combattere l'acne è un'alimentazione sana, con pochi grassi saturi animali che, in base a recenti studi, si sono dimostrati in grado di innescare un meccanismo biochimico che favorisce lo sviluppo dell'acne. Sfatiamo invece una volta per tutte il mito che la cioccolata faccia venire i brufoli: se non si esagera nelle quantità, la cioccolata non ha alcun effetto sulla comparsa dell'acne!

Come si cura l'acne adulta

Se si tratta di qualche brufoletto isolato che compare ogni tanto, si può provare a contrastarlo con cosmetici ad hoc; se però il problema è persistente o più diffuso, meglio evitare il fai da te e rivolgersi il prima possibile al dermatologo per intraprendere la terapia più indicata al proprio tipo di acne e cercare di prevenire la comparsa di cicatrici. Solo dopo che l'acne è stata debellata, eventuali segni si potranno eliminare con trattamenti peeling o laser.

TI POTREBBE INTERESSARE

1 [Mamma al mare: 10 consigli di bellezza](#)