MESSAGGERO DEI RAGAZZI
Mensile
Data 10-2010
Pagina 60
Foglio 1

www.ecostampa.it

i consigli

KO ai brufoli

Come Curare la propria pelle

Ogni mattina ti guardi allo specchio a caccia di punti neri? Quel brufolo che ti è spuntato nel bel mezzo della fronte è diventato un'ossessione? A questi problemi c'è rimedio. Ne abbiamo parlato con Magda Belmontesi, dermatologa (medico della pelle) a Vigevano e Milano.

Perché gli adolescenti soffrono di pelle grassa e foruncoli?
Le ghiandole sebacee si attivano – per effetto degli ormoni sessuali – durante la pubertà. Producono un grasso indispensabile alla pelle, ma in questa fase la loro attività è ancora in assestamento. Per questo, la pelle dei ragazzi spesso appare lucida, con i pori dilatati, punti neri, qualche foruncolo. Nelle ragazze il problema è più accentuato prima del ciclo e per tutti è peggiorato dal nervosismo. Non è un caso che d'estate l'aspetto della pelle migliori: perché si è più rilassati e per l'effetto "asciugante" del sole.

Cosa fare per migliorare la situazione?
Non lavarsi il viso con il sapone, ma con un gel delicato e leggermente astringente, applicare una crema idratante specifica "per pelli giovani". Una volta alla settimana si può fare un gommage (serve a eliminare le impurità dalla pelle) e una maschera all'argilla (che aiuta a chiudere i pori). Mai strizzare i brufoli: si rischia solo di lasciare brutte cicatrici. Meglio una pulizia del viso dall'estetista.

E se non basta?
Se i brufoli sono molti, sia sul viso che su braccia, spalle, schiena e torace, si parla di acne, che deve essere curata da un dermatologo in modo personalizzato. Il medico può prescrivere pomate da applicare sulla pelle (in questo caso si tratta di medicine e non di cosmetici), integratori per regolare le ghiandole sebacee, farmaci da prendere per bocca. La cura va valutata caso per caso: mai passare i farmaci agli amici! Eventuali cicatrici possono essere eliminate con applicazioni di sostanze chimiche, laser o altri interventi.

iNumeri

Di problemi alla pelle soffre l'**80%** degli adolescenti italiani. La vera e propria acne, poi, colpisce soprattutto il viso (nel **99%** dei casi), il dorso **(60%)** e il torace **(15%)**, ma anche le braccia e i glutei (soprattutto nelle ragazze).

iLibri

Quando Sara scopre il suo primo brufolo, teme il peggio: a 11 anni e mezzo è arrivata la pubertà! Ma comprende presto che questo periodo della vita non è per forza così tremendo. E con un pizzico di umorismo trasforma ciò che accade al suo corpo in una nuova... scoperta.
Ilona Einwohlt, *Il mio brufolo e io*, Sonda, pp. 216, € 10,90.

iVeri&iFalsi

1) Alcuni cibi, come cioccolata e insaccati, peggiorano l'acne.
2) Ci si può truccare anche con i brufoli.
3) Le lampade UV curano l'acne.
4) All'inizio le cure per l'acne sembrano peggiorare la situazione.

1) FALSO. Non c'è nessun legame tra acne e alimentazione.
2) VERO. Purché il trucco sia leggero e a base di prodotti specifici (fondotinta "non comedogenico" o "oil free").
3) FALSO. Non solo non la curano, ma possono provocare gravi danni alla pelle. Meglio allora prendere un po' di sole con le protezioni adeguate.
4) VERO. È una sensazione, significa che l'attività delle ghiandole sebacee si sta assestando. Ma serve molta pazienza a costanza.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
095256

Magda Belmontesi