Starbene
Mensile
Data 01-2010
Pagina 60/63
Foglio 1 / 4

Testo di **Rossella Briganti**

Tutto quel pane mi ha fatto VENIRE L'ACNE

Mangiare troppi carboidrati può far impennare gli ormoni maschili e, di riflesso, l'attività delle ghiandole sebacee. Sei anche tu vittima dell'acne che esplode dopo i 30 anni? Inizia a ridurre pane, focaccia, pasta e dolci. E per le cure, ecco le novità salvapelle

UNA STORIA VERA

Lina, 36 anni, bancaria

Via gli zuccheri, via i brufoli

«Ciao brufolina», mi salutava la mia amica del cuore, giocando sul mio nome, Lina. Ma come si fa a ironizzare su una vera e propria tragedia, scoppiata non in fase adolescenziale, ma a 35 anni? Chi pensa che l'acne sia un pedaggio da teenager, doveva vedermi la primavera scorsa, con i brufoletti rossi sul naso come una liceale. Pelle grassa e untuosa (neppure il trucco "teneva"), pori dilatati, punti neri... Insomma, un vero disastro. Lì per lì non sono andata dal dermatologo perché ho dato la colpa allo stress o a qualche passeggero squilibrio ormonale. Piuttosto, per tirarmi su di morale, mi sono messa a dieta. Il mio pensiero: «Così perdo qualche chilo e, almeno fisicamente, mi sento meglio». Per un mese ho eliminato pane, pasta, biscotti e dolci (tranne alla domenica) e in un lampo ho perso cinque chili. Il fatto curioso è che, più dimagrivo, più l'acne migliorava, senza fare nulla per la pelle del viso. Una coincidenza? No, parlando con una dermatologa ho scoperto che troppi carboidrati fanno lievitare gli "ormoni dell'acne". Da allora sto attenta con pasta e pane. E i brufoli sono scomparsi.

È facile fare il pieno di zuccheri. Più facile di quanto tu non creda. La tua linea è sopravvissuta alle festività natalizie? Alle terne vincenti fatte di "tortellini, spumante, pandoro" e di "pizza, cola e dessert"? Forse la cerniera ha accusato il colpo, senza scomporsi più di tanto. Ma la tua pelle no.

E poiché a tre centimetri di distanza lo specchio non inganna, ecco profilarsi un'esplosione di brufoletti e punti neri. Tutta colpa di salame, flûte e cioccolatini? No, antipasti e fuoripasto non c'entrano nulla. L'imputato numero uno è nientemeno che il pane, l'insospettabile pane. Il suo fragrante gusto, tanto apprezzato dagli italiani, è dato infatti da "mattoncini" ad alto *indice glicemico*, formati dai carboidrati, che sono zuccheri complessi a media e lunga catena. Quelli che, insieme agli zuccheri semplici, non solo congiurano contro il nostro girovita ma (e questa è la triste novella) favoriscono nelle donne anche la comparsa dell'acne.

Lo dimostra un recente studio pubblicato sul *Journal of The American Academy of Dermatology*, che evidenzia come una dieta a basso indice glicemico riduca significativamente la presenza dei brufoli. Al contrario, questi tendono a rifiorire quando si rispolverano pasta, pane, pizza, patate, miele e dolciumi vari. Lo studio, che ribalta le comuni concezioni sugli alimenti a rischio (una volta, sul banco degli imputati, c'erano la cioccolata, i fritti, le spezie e i salumi, oggi assolti) è stato al centro del 48° Congresso Nazionale organizzato dall'*Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani)* che ha elaborato delle nuove linee-guida. Il concetto-chiave emerso dal Congresso? L'acne, giovanile o

www.ecostampa.it
095256
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Magda Belmontesi

Starbene
Mensile
Data 01-2010
Pagina 60/63
Foglio 2 / 4

www.ecostampa.it

Corbis

IL TUO SANGUE È TROPPO DOLCE?

● Basta un prelievo di sangue per capire se anche tu soffri del dilagante fenomeno dell'*insulino-resistenza*, che si instaura spesso in seguito a una dieta troppo ricca di zuccheri. «Se la *glicemia*, a digiuno, è superiore a 100 mg/dl, l'*insulina* supera le 7 U.I. e l'*emoglobina glicata* ha un valore maggiore al 6 per cento, significa che stai entrando in iperglicemia e che la tua insulina sta lavorando a vuoto», spiega Patrizio Mulas, dermatologo. Per accertarsi che questo quadro alterato si accompagni a *iperandrogenismo* (eccesso di ormoni maschili), è bene farsi prescrivere dal medico un *dosaggio ormonale completo*, da eseguire, sempre con un prelievo, entro i primi dieci giorni dall'inizio dell'ultima mestruazione.

tardiva, si cura a tavola, con una dieta che limita zuccheri semplici e complessi e che sia, di conseguenza, leggermente sbilanciata a favore di un regime proteico a base di carne, pesce e legumi.

Lo yo-yo dell'insulina

Ma perché pane e pasta, da re e regina della dieta mediterranea, sono finiti sotto la lente di ingrandimento? Corsi e ricorsi della storia? Mode e contromode? «Per capire da dove nasce questo "giro di vite" sui carboidrati, occorre sapere che nel nostro Paese sono in drammatico aumento le donne che soffrono della cosiddetta "resistenza periferica all'insulina" (o *insulino-resistenza*), fenomeno che interessa il 21 per cento della popolazione e che, spesso, rappresenta l'anticamera del diabete», spiega il dottor Patrizio Mulas, responsabile dell'Unità operativa di dermatologia dell'Ospedale Businco di Cagliari e presidente dell'*Adoi*. «Accade in pratica che l'*insulina*, l'ormone secreto dal pancreas ogni volta che nel sangue si alza la *glicemia*, non riesca a metabolizzare gli zuccheri e a tradurli in energia pronta per i muscoli. A livello periferico, cioè muscolare, si riscontra una vera e propria resistenza a trasformare il *glucosio* in *glicogeno*, il "carburante" delle cellule muscolari. Di conseguenza il pancreas, per compensare, viene spinto a secernere più insulina, i cui livelli restano alti e in circolo a lungo. Un po' come se la benzina di un'automobile non venisse più iniettata nei cilindri: dopo un po' il motore si ingolfa».

Purtroppo, il dilagante fenomeno dell'*insulino-resistenza* produce non pochi guai. Non solo comporta stanchezza, aumento di peso (in particolare, di grasso addominale, con giro-vita superiore agli 85

Segue >

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

Starbene

Mensile

Data 01-2010
Pagina 60/63
Foglio 3 / 4

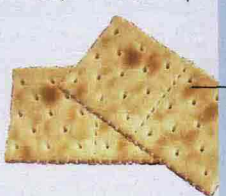
www.ecostampa.it

Dai un taglio a questi cibi!

68 — **PASTA.** Non ha un indice elevato ma il problema è che si tende a mangiarla tutti i giorni. Portala in tavola tre volte alla settimana, alternandola all'integrale.

100 — **PANE** bianco semplice. Va consumato raramente, il meno possibile.

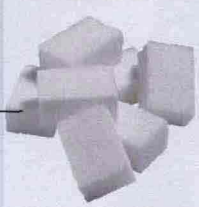
82 — **PANE INTEGRALE** anche tutti i giorni, senza superare la media di 100 grammi al giorno.



96 — **CRACKERS** e grissini non solo hanno un alto indice glicemico, ma sono ricchi di sale che favorisce l'ipertensione arteriosa. Vanno consumati raramente, una tantum.

99 — **RISO** Ha un elevato indice di glicemico, ma se si sceglie la versione integrale scende subito a 69 (in questo caso, va bene anche tutti i giorni).

109 — **MERENDINE INDUSTRIALI** Oltre agli zuccheri, nascondono un'alta percentuale di grassi. Da evitare o da consumare in rare occasioni.



83 — **ZUCCHERO** Il comune *saccarosio* apporta solo calorie "vuote", senza principi nutritivi. Prova a utilizzarlo raramente, riservandolo soltanto al caffè!

74 — **MIELE** Andrebbe usato come dolcificante al posto dello zucchero bianco, ma in piccole dosi. Apporta minerali, aminoacidi e vitamine, molto utili in inverno.

92 — **BEVANDE GASSATE** Aranciate e bibite gassate a base di cola contengono quasi un etto di zucchero per litro! Bevile solo in occasioni di compleanni o feste!

70 — **SPUMANTE**. Supera spesso è volentieri l'indice di 70, a seconda del tasso di gradazione alcolica. Il vino bianco, invece, ha un valore più basso: tra i 55 e i 70, in base al tasso alcolico e alla qualità.

Consulenza della dottoressa Anna Villarini, nutrizionista Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

QUI A FIANCO L'INDICE GLICEMICO DEI VARI CIBI "A RISCHIO". VIENE CONSIDERATO BASSO SE È SOTTO I 55, MEDIO TRA I 55 E I 70, ALTO SE SUPERA I 70.

cm), maggior rischio di andare incontro al diabete e alle malattie cardiovascolari. Ma è anche scientificamente provato che più picchi di *insulina* e di *IGF1* (*l'ormone insulino-simile*) si registrano nell'arco di una giornata, più aumentano gli *androgeni*. Ovvero quegli ormoni maschili che vengono a tutt'oggi ritenuti i principali responsabile dell'acne. Esercitano infatti un'azione di stimolo diretta sulle ghiandole sebacee che, producendo più sebo, danno origine a quell'antiestetica fioritura di brufoletti, *punti neri* (comedoni aperti) e *punti bianchi* (comedoni chiusi).

La dieta antiacne

Per avere la conferma del legame tra i tuoi livelli di glicemia (e di insulina) e gli ormoni maschili in circolo basta fare un semplice esame del sangue (vedi box a pagina 61). Dopodiché, se l'ipotesi è confermata, non ti resta che inaugurare l'anno nuovo col buon proposito di correggere la dieta. Dare un taglio agli zuccheri, come suggerito nello specchietto qui a fianco, ti consentirà di prendere due piccioni con una fava: ritrovare la silhouette di una volta e dichiarare lotta ai brufoletti dall'interno. «Si tratta di un "taglio" salutare sotto tutti i profili», puntualizza il dottor Mulas. «Soprattutto perché vengono penalizzati gli zuccheri semplici che apportano calorie "vuote", senza valore nutritivo, ma associate a una grande quota di grassi (pensiamo agli snack dolci industriali)». Il consiglio? Prova a

21% È la percentuale di donne che, secondo l'OMS, soffre di resistenza all'insulina.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

Magda Belmontesi

www.ecostampa.it

correggere la dieta per un paio di mesi, e vedrai che la tua cute migliorerà in breve tempo.

Le cure farmacologiche

Spesso, però, non basta ridurre spaghetti e focaccine per vedere l'acne svanire d'incanto. Per una soluzione veloce, occorre andare dal dermatologo che prescriverà le cure più appropriate al tuo caso. «Come terapia locale, vanno prescritti dei gel o delle pomate da applicare tutte le sere», spiega la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa. «Le combinazioni possibili sono tre: nello stesso tubetto possiamo trovare l'*antibiotico* associato al *benzoil perossido* (in caso di pustole molto infiammate), l'antibiotico unito a un *retinoide* (se prevalgono punti neri con pelle grassa e ispessita) oppure un *retinoide* abbinato al *benzoil perossido* (in caso di microcisti bianche sottopelle)».

Se poi, dagli esami, risulta che gli ormoni maschili sono molto elevati, magari a seguito della diffusa *sindrome dell'ovaio policistico* (ovaio costellato da tante microscopiche cisti), occorre rinforzare i consigli dietetici con l'assunzione di farmaci ad hoc. Interviene il dottor Mulas: «Per abbassare gli androgeni circolanti che, oltre all'acne provocano irsutismo (peluria diffusa anche in aree come il petto e il mento), caduta dei capelli e cicli irregolari con mancanza di ovulazione, si prescrivono alcune pillole anticoncezionali di ultima generazione, formulate con un progestinico ad azione antiandrogenica, mirata cioè ad abbassare il tasso di ormoni maschili circolanti. Però, per essere realmente efficace, la pillola andrebbe assunta per almeno un anno».

60 giorni è il tempo utile a far sì che i gel antiacne facciano effetto.

Marka

Due soluzioni per segni e cicatrici

LA FOTOTERAPIA DINAMICA

È una nuova cura efficace soprattutto per l'acne nodulocistica, con "palline" di sebo sottocutanee. «Il medico applica sui brufoli una crema a base di *acido 5 aminolevulinico* ed esegue sul viso un bendaggio occlusivo che va portato per un'ora», spiega la dottoressa Magda Belmontesi. «Rimossa la pellicola occlusiva, il volto va esposto alla luce rossa o blu di particolari lampade al plasma, che attivano l'acido presente nella crema fotosensibilizzante, distruggendo il *Propionibacterium acnes*, il batterio responsabile delle eruzioni acneiche». Una seduta costa 500 euro: per avere buoni risultati ne bastano due o tre, distanziate di circa tre mesi.

IL PEELING ULTRASOFT

Se hai più di 35 anni, forse la tua pelle del viso, oltre agli odiati brufoletti, presenterà macchioline, cicatrici da acne (frutto di antiche "spremiture") e rughette. Magari è anche ipersensibile e non sopporta i peeling aggressivi. La soluzione? «Il nuovo peeling medico a base di *acido ferulico*, estratto dai semi di molti vegetali», consiglia Dvora Ancona, docente del master in medicina estetica all'Università di Pavia. «Massaggiato sulla pelle, penetra in profondità grazie alle nanotecnologie, esfoliandola e liberandola dai punti neri». A differenza degli altri peeling acidi, non brucia, non "pizzica" e consente di esporsi subito al sole della montagna (il costo è di 150 euro a seduta).

IN ALCUNI CASI LA DIETA NON BASTA E, PER BATTERE L'ACNE, OCCORRE UNA TERAPIA FARMACOLOGICA A BASE DI PROGESTINICI DI ULTIMA GENERAZIONE, PRESENTI IN ALCUNE PILLOLE ANTICONCEZIONALI

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi