Acne: ci vuole la pillola, ma la mamma non vuole

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono proprio sfortunata! Ho 15 anni e un'acne orrenda che sembro un mostro. Il dermatologo mi ha dato tante cure antibiotiche. Funzionano finché le prendo, ma poi ricomincia tutto daccapo e peggio. Adesso mia mamma mi ha portato da una ginecologa che dice che tutto dipende da una disfunzione dell'ovaio e che con una buona pillola sistemerei tutta l'acne. Apriti cielo! Mia mamma dice: «Assolutamente no, sei troppo piccola per prendere ormoni. Devi avere pazienza e tutto si sistema». Però lei l'acne non l'ha mai avuta! Non sa che è una tragedia! Riuscirà a convincerla? O mi devo buttare dal balcone per farle capire che così brutta non vivo più?".
Chiara S. (Bergamo)

Ti rispondo al volo, Chiara, perché l'acne può veramente scatenare un'infelicità pericolosa! E può diventare un'emergenza seria se porta a gesti impulsivi che non vanno sottovalutati. Fai leggere questa risposta a tua mamma e a tuo papà: spero di riuscire a convincerli che il tuo problema è serio e va affrontato presto e bene.
Arrivo al punto: una pillola ben prescritta non rovina niente, anzi cura benissimo la prima causa dell'acne, una disfunzione dell'ovaio, la cosiddetta "sindrome da policistosi ovarica" (PCOS). L'ovaio aumenta la produzione di ormoni maschili che stimolano la produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee. Il sebo ristagna, si infetta con i microrganismi patogeni che abitano la pelle (ecco perché gli antibiotici nel breve termine funzionano), dà luogo a microascessi e infiammazione (i brufoli), che deturpano la pelle e lasciano cicatrici tanto più persistenti quanto più l'acne è severa.
La pillola contraccettiva, ma anche l'anello e il cerotto contraccettivi, mettendo a riposo l'ovaio, tolgono la causa prima dello squilibrio ormonale che causa l'acne. Questo è il primo passo. Il secondo è scegliere il prodotto migliore per riequilibrare la pelle. Nei contraccettivi l'estrogeno è accompagnato da un progestinico. Nell'acne, e nell'eccesso di peli (irsutismo) che spesso l'accompagna, i recettori della cute per gli ormoni maschili rispondono troppo. Bisogna acquietarli, e riportali alla normalità, scegliendo la coppia ormonale più adatta, in cui l'estrogeno è accompagnato da un anti-androgeno.
Con quest'azione combinata, che mette a riposo l'ovaio e calma i recettori ormonali iperattivi della ghiandole sebacee, la tua pelle tornerà sana e bella e il tuo ovaio sarà protetto per poter poi funzionare bene quando vorrai un bimbo. Non amo invece gli antibiotici, che devastano il microbiota intestinale, cutaneo e vaginale, e possono causare problemi di salute a lungo termine, tra cui la sindrome dell'intestino irritabile, intolleranze alimentari e infezioni recidivanti da Candida. Auguri di cuore, e fammi sapere!

Prevenire e curare - Acne: attenzione alla dieta, all'intestino e all'attività fisica

© 2018 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

L'acne migliora più rapidamente se:

- si sceglie un'alimentazione fresca e sana: no a cibi lievitati e all'eccesso di zuccheri;
- si fa attività fisica aerobica quotidiana (bastano 40-45 minuti di jogging o passeggiata veloce) per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, causa prima di disfunzione ovarica;
- si usano probiotici come l'Escherichia coli di Nissle per migliorare il microbiota intestinale, alterato dagli antibiotici usati.

© 2018 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it