Acne: antibiotici o pillola?

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

"Sono disorientata: mia figlia, di 16 anni, ha un'acne davvero brutta, e tende ad aumentare di peso in modo preoccupante. L'ho accompagnata dal dermatologo, che ha consigliato creme varie e due cicli di antibiotici piuttosto potenti: il problema si è ridotto, ma non di molto. Ho poi consultato una ginecologa che le ha invece consigliato una pillola, anche se mia figlia non ha il ragazzo. Il medico di famiglia (donna) dice che è meglio ripetere gli antibiotici invece che usare la pillola, che ha tanti rischi ed effetti collaterali… Chi ascolto?".
Francesca D. (Macerata)

Gentile signora, capisco il suo disorientamento. Le rispondo volentieri, per diverse ragioni: anzitutto perché l'acne è ormai la più frequente patologia dermatologica degli/delle adolescenti, che ne sono colpiti con varia gravità fino all'85% dei casi. Quest'epidemia è dovuta a due grandi fattori: da un lato, l'alimentazione occidentale, troppo ricca di zuccheri e sostanze che provocano un'eccessiva produzione di insulina; dall'altro, nelle ragazze, da un aumento della produzione ovarica di testosterone (spesso associata al primo fattore, come vedremo).
L'acne è dovuta a un'eccessiva produzione di ormoni maschili (testosterone) da parte dell'ovaio, e, meno frequentemente, del surrene, soprattutto quando è presente la cosiddetta "sindrome dell'ovaio policistico" (Policystic Ovary Syndrome, PCOS), che interessa il 4-18% delle donne in età fertile. La PCOS si associa a un alterato utilizzo periferico dell'insulina, l'ormone che regola l'utilizzo degli zuccheri come il glucosio e il metabolismo: ecco perché la maggioranza delle ragazze che presentano questo quadro tendono anche ad aumentare di peso, come sua figlia. Testosterone e insulina stimolano un'eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee, formazione di comedoni e infiammazione del follicolo. Il sebo in eccesso può infatti infettarsi per la presenza di germi normalmente presenti nell'ecosistema cutaneo, quali lo Staphilococcus aureus e così via, con la formazione del pus tipico del follicolo infetto e infiammato.
Come curare l'acne? Le evidenze scientifiche a disposizione di ogni medico che abbia voglia di aggiornarsi sono univoche: la contraccezione ormonale, con pillole (ma anche cerotto) ad attività antiandrogenica, è in assoluto la terapia di prima scelta per tutte le adolescenti che, come sua figlia, soffrono di acne. La ragione: la contraccezione ormonale mette a riposo l'ovaio, riducendo all'origine il problema dell'eccessiva produzione di testosterone, ma anche la progressione della disfunzione ormonale verso forme più severe (con anovulatorietà, riduzione della fertilità, incremento della peluria a disposizione maschile, detto anche "irsutismo", e peggioramento della situazione metabolica). Inoltre, le pillole o il cerotto che contengono ormoni "antiandrogeni" hanno un'azione curativa anche sulla ghiandola sebacea, perché riducono i recettori per gli androgeni. Hanno quindi una duplice azione, ridotta produzione di testosterone e ridotto utilizzo dello stesso nella ghiandola sebacea: ecco perché sono molto efficaci.
La sicurezza della contraccezione ormonale sul fronte della salute è consolidata: basta vengano rispettate le poche controindicazioni (tumori ormonodipendenti, epatiti, trombosi, emicrania con

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

aura, e fumo oltre le 15 sigarette, per citare le più importanti). Gli antibiotici invece agiscono solo a valle del problema, limitandosi a combattere l'ultima fase, ossia l'infezione del follicolo e del sebo. I loro limiti? Funzionano solo finché si usano, sulla punta infettiva dell'iceberg acne, ma non modificano le cause ormonali che la sottendono; creano resistenze batteriche, pericolose quando poi debbano essere usati per patologie più gravi; e alterano gli ecosistemi intestinale, vaginale e cutaneo, favorendo così la proliferazione di un fungo usualmente minoritario, la Candida albicans, responsabile di vaginiti e del loro viraggio verso la vestibolite vulvare: ben il 28% delle ragazze che in Italia si rivolgono agli ambulatori ospedalieri ginecologici ha una vaginite da Candida! Meglio limitare gli antibiotici, no?

Prevenire e curare – Come affrontare l'acne nelle ragazze

- Pillola (con ciproterone acetato o drospirenone), o cerotto contraccettivo
- Dieta povera di glucosio ma anche di latte e proteine del siero di latte, perché aumentano molto l'insulina (ma integrare con 1000 mg di calcio al dì), con verdura, e cibi freschi
- Movimento fisico aerobico quotidiano, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, aumentare il consumo calorico e ridurre il peso
- Antibiotici (insieme alla pillola) solo se c'è una severa forma infiammatoria associata, con cisti o noduli, per breve periodo, e associati ai probiotici
- Trattamenti dermatologici e cosmetici per prevenire infezioni, evitare e/o ridurre gli esiti cicatriziali
- Eventuale supporto psicologico per mantenere stili di vita sani e migliorare autostima e fiducia in sé, ridotte dal problema dell'acne e del sovrappeso

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it