

Cos'è l'acne?

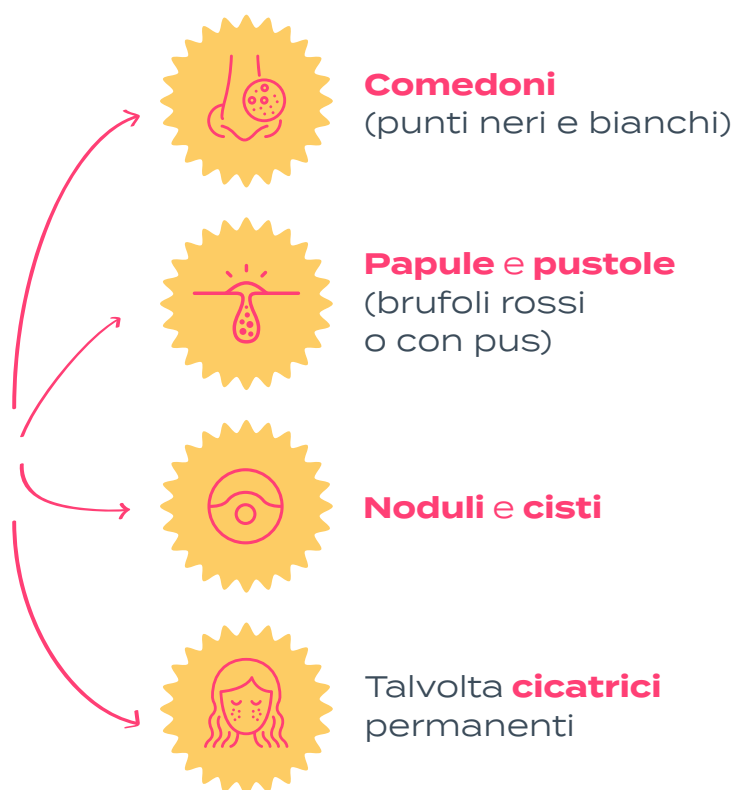
Una guida completa
per capire la tua pelle



L'acne è la **malattia della pelle più comune al mondo**, e colpisce fino al **95% degli adolescenti**, ma anche una quota significativa di adulti, soprattutto donne. Nonostante sia spesso considerata un “passaggio naturale” della pubertà, per molte persone l'acne rappresenta un vero e proprio disagio psicologico, sociale ed emotivo.

Una definizione semplice ma precisa

L'acne è una
**malattia cronica delle
ghiandole sebacee
e dei follicoli piliferi**,
che si manifesta con:



Si localizza soprattutto su viso, schiena, torace e spalle
– zone in cui le ghiandole sebacee sono più attive.

Le cause dell'acne: un puzzle multifattoriale

L'acne non è un'infezione, come spesso si crede. È una patologia infiammatoria complessa in cui entrano in gioco molti fattori:



1 Ormoni e sebo in eccesso

Durante la pubertà (e non solo), gli **androgeni** stimolano la produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee. Il sebo in eccesso può ostruire i pori, favorendo la comparsa di comedoni.

2 Ipercheratinizzazione

Le cellule morte della pelle non si eliminano correttamente, ma si accumulano nei pori,

3 Cutibacterium acnes

Questo batterio, normalmente presente sulla pelle, **prolifera nei pori ostruiti**, alimentandosi del sebo e producendo sostanze che irritano la pelle e attivano l'infiammazione.

4 Infiammazione

L'organismo risponde all'invasione batterica con un processo infiammatorio: da qui il gonfiore, il rossore e il dolore tipici dei brufoli infetti.

L'acne è tutta uguale?



No.

Esistono **forme e gravità diverse**:

- **Acne comedonica** (punti neri e bianchi)
- **Acne papulo-pustolosa** (brufoli rossi e con pus)
- **Acne nodulo-cistica** (forme gravi con noduli profondi)
- **Acne tardiva** (nelle donne adulte, spesso legata a squilibri ormonali)

Ma quindi... è colpa dello sporco?

No! L'acne **non è causata da scarsa igiene**. Anzi, un eccesso di lavaggi o prodotti aggressivi può peggiorare la situazione, danneggiando il microbiota cutaneo e alterando l'equilibrio della pelle.



Quanto dura?

L'acne **può durare anni**, e in alcuni casi lascia cicatrici visibili. Per questo è importante **non trascurarla** e affidarsi a dermatologi, dietisti o medici esperti, che oggi hanno a disposizione **molti strumenti efficaci**: topici, sistemici, trattamenti estetici e cambiamenti dello stile di vita.

Acne e benessere: una relazione da non sottovalutare

L'acne può compromettere:

- **Autostima**
- **Relazioni sociali**
- **Qualità della vita**

In alcuni casi può essere associata a **disturbi d'ansia o depressione**.

È fondamentale riconoscere il disagio e intervenire con un approccio globale: non solo estetico, ma anche psicologico e nutrizionale.

Bibliografia:

- Pignatti M., Dermobiotica, Minerva Medica, 2018
- Meixiong J. et al., Diet and Acne: A Systematic Review, American Academy of Dermatology, 2022
- Linee guida per una sana alimentazione, CREA 2018