

L'**acne** vulgaris è una problematica cutanea comune, molto diffusa soprattutto tra gli adolescenti ma presente anche nella popolazione adulta. Secondo alcuni studi, l'incidenza del problema arriva all'85% della popolazione mondiale, se si prendono in considerazione gli adolescenti tra i 15 e i 18 anni, con una frequenza nettamente maggiore nel ceppo etnico caucasico. Non è possibile attribuire ad un'unica causa la comparsa di questa problematica, sicuramente sono coinvolti diversi fattori che, se trascurati, portano alla comparsa e al peggioramento dello sfogo acneico. La causa prima dell'insorgere dell'acne è da ricercarsi nel mutamento ormonale che fisiologicamente avviene in ogni organismo durante questa età di "cambiamento": l'età puberale; infatti, in questo periodo vengono sintetizzati in grande quantità gli ormoni androgeni, prodotti dalle ghiandole surrenali e dagli organi sessuali sia maschili che femminili. La presenza in circolo di tali sostanze determina una serie di cambiamenti che coinvolgono anche la pelle: infatti gli ormoni androgeni sono responsabili della trasformazione dei follicoli vestigiali in follicoli pilo-sebacei, soprattutto a livello del viso e del tronco. Nelle persone predisposte, questi siti diventano la sede anatomica dello sviluppo dell'acne poiché, solitamente, tali individui hanno un'eccessiva presenza di 5- $\alpha$ -reduttasi, enzima responsabile della trasformazione degli androgeni in diidrotestosterone (DHT), principale responsabile dell'avanzamento patologico dell'acne; questi soggetti presentano inoltre una maggiore sensibilità dei recettori cutanei alla stimolazione androgenica. Ne deriva la forte stimolazione dei follicoli pilo-sebacei: da ciò scaturisce sia l'ipersecrezione sebacea, con eccesso di sebo che occlude i pori cutanei, sia l'ipercheratosi duttale, che provoca una ancor più massiccia ostruzione del dotto, andando a determinare la formazione del comedone. Tale comedone viene definito aperto (punto nero) se il dotto non è del tutto ostruito, oppure chiuso (punto bianco) se, al contrario, il dotto è completamente occluso dall'ipersecrezione sebacea. La scarsità d'ossigeno all'interno del comedone favorisce la proliferazione dei microorganismi anaerobi; tra questi spicca il *Propionibacterium acnes*, batterio che, grazie alla sua capacità di scindere i trigliceridi del sebo liberando acidi grassi con forte potere irritante, determina una forte infiammazione, dando seguito al processo patologico dell'acne.

### **CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI**

La predisposizione all'acne è molto spesso aggravata da fattori che sono in relazione con lo stile di vita, in particolare con gli alimenti assunti quotidianamente. L'eccesso di zuccheri, carboidrati raffinati, cibi conservati e proteine animali, in associazione all'abuso di farmaci (antibiotici, antinfiammatori, pillola anticoncezionale, ecc.) porta al disequilibrio della flora batterica protettiva intestinale (disbiosi); batteri patogeni e opportunistici proliferano perciò a dismisura, con conseguenti putrefazioni e fermentazioni intestinali che favoriscono la patogenesi dell'acne. Il "terreno" intestinale malsano induce inoltre la produzione di una grande quantità di sostanze tossiche che si riversano nel sangue; la tossinemia sistemica che ne deriva trova sfogo anche sulla pelle, aggravando la problematica acneica. Inoltre, l'alimentazione poco "vitale", ricca di grassi saturi, zuccheri, cibi conservati e raffinati, giorno dopo giorno mina l'efficienza dell'apparato digerente. In particolare il pancreas, costretto ad un iperlavoro, è penalizzato in tutte le sue funzioni; ne conseguono sia difficoltà digestive, sia l'aumento del fattore insulinico IGF-1, che, stimolando la produzione di androgeni, contribuisce all'insorgere dell'acne. Ad impatto negativo sulla pelle sono anche l'insufficiente apporto nella dieta sia di acidi grassi  $\omega$ -3- $\omega$ -6, spesso conseguente a scelte alimentari che prediligono i grassi saturi, sia di vitamine A, E, gruppo B e minerali. Infine, ma non di minore importanza, influenza lo sviluppo dell'acne anche uno stato di disagio emotivo (tipico dell'adolescenza ma che può comunque esserci anche in età adulta), acuito dal timore di "mostrarsi" in pubblico e di non essere accettati. Com'è noto, lo stress stimola le ghiandole surrenali a produrre non solo

cortisolo e adrenalina (gli ormoni della risposta allo stress) ma anche androgeni, direttamente collegati all'innescò dell'acne.

L'APPROCCIO PER L'ACNE NEI CASI SEGUENTI ACNE GIOVANILE e ACNE IN ETÀ ADULTA si basa su 4 aspetti fondamentali:

1. Agire per via sistemica con un prodotto in grado di **regolare l'attività ormonale**, esercitare **attività antimicrobica** ed **attività antinfiammatoria**, favorire la **depurazione dell'organismo** ed il **ripristino della flora intestinale**, **contrastare stress ed ansia**
2. **Agire direttamente sulla cute** con un trattamento formulato **per contrastare la proliferazione microbica** che è all'origine delle lesioni acneiche, restringere i pori dilatati, sfiammare e favorire la cicatrizzazione
3. **Detergere la cute con un prodotto specifico** in grado di esercitare attività antimicrobica e purificante nel pieno rispetto del naturale film idrolipidico
4. **Seguire una dieta adeguata** per eliminare gli alimenti che concorrono all'aggravamento della problematica e per favorire l'eubiosi intestinale.