

# S.O.S.

## BRUFOLI



**Errori da evitare,**  
soluzioni efficaci e rimedi d'emergenza  
quando spuntano  
i foruncoli anche in età adulta

• Testo di Alice Di Pietro

**C**hi non si è mai svegliato con un brufolo indesiderato, magari in un punto davvero poco occultabile? Sì perché quel foruncolo che spunta quando meno te lo aspetti è (quasi) impossibile da nascondere e ignorare. Per fortuna in commercio ci sono diverse soluzioni per fronteggiare questi inestetismi cutanei che non compaiono solo in età adolescenziale, ma interessano moltissimi adulti. A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Dermato-Endocrinology* e la conferma arriva dal dermatologo Mario Bellosta, specialista dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano: «Oltre alla predisposizione genetica, anche stress e fattori ormonali (come sindrome premestruale e menopausa) possono rivelarsi sulla pelle con un brufolo indesiderato a qualsiasi età». Non va dimenticata l'influenza delle cattive abitudini quotidiane come alcol, fumo (c'è un'alta correlazione tra donne fumatrici e acne adulta) e alimentazione scorretta. In particolare è bene non eccedere con latte e zuccheri: secondo una ricerca pubblicata su *Clinical and Experimental Dermatology* hanno una responsabilità nella formazione dei brufoli «perché c'è una diretta correlazione

tra l'acne e la resistenza all'insulina, l'ormone che regola i livelli dello zucchero nel sangue», spiega l'esperto. «Inoltre è bene evitare le lampade abbronzanti e un'eccessiva esposizione solare senza adeguata protezione, in quanto i raggi ultravioletti, oltre a creare danni attinici (sintomo di sofferenza della pelle) provocano un ispessimento cutaneo che, soprattutto nei fototipi chiari, blocca la fuoriuscita di sebo dai pori, creando un comedone, quello che viene chiamato punto nero ed è di fatto l'anticamera del foruncolo».

### A SCHIACCIARLI SI RISCHIA DI PEGGIORARE LA SITUAZIONE

Che cosa fare, quindi, se compare un brufolo? Per prima cosa, resisti alla tentazione di strizzarlo cercando di fare uscire il pus, quel fluido cremoso più o meno denso, giallastro o verdastro, che si forma nel follicolo pilo-sebaceo. Il rischio è che mani inesperte possano schiacciare troppo e lasciare cicatrici. «Consiglio di applicare localmente prodotti antisettici a base di argento micronizzato, acido laurico, zinco acetato, alusil (microspugne di argento e alukina) e gluconato di zinco», prosegue Bellosta. «Queste sostanze agiscono come normalizzanti e sebo-equilibranti e garantiscono degli

**1.** I Patch Anti-imperfezioni di Sephora Collection (2,90 €, da Sephora) promettono di combattere in otto ore le imperfezioni appena comparse o già presenti.

**2.** Cleanance Expert Trattamento Colorato di Eau Thermale Avène (19€, in farmacia) è specifico per pelli grasse, con imperfezioni o a tendenza acneica.

**3.** Bi-stick Hyséac di Uriage (11,90€, in farmacia) è un doppio trattamento che asciuga e copre le imperfezioni.

**4.** Sos Brufolo di New Topexan (7,70€, in farmacia, profumeria e grande distribuzione) è un gel concentrato dermopurificante con applicatore roll-on.

**5.** Anti-blemish Solutions Clinical Clearing Gel di Clinique (32,50€, in profumeria) aiuta a contrastare le eruzioni cutanee, ne promuove l'attenuazione e le previene.

**6.** Serum 360° Trattamento Intensivo di Lullage (32,40€, da Douglas) la tripla tecnologia seboregolatrice regola la produzione di siero, inibisce la proliferazione dei sebociti e migliora la qualità del sebo.

**7.** Masque Purifiant Profond Aux Résines Tropicales di Sisley (101,50€, in profumeria) equilibra l'epidermide e purifica le impurità fin dalla prima applicazione.

**8.** Alusac Crema di Alfasigma (19,50€, in farmacia) è un trattamento dermatologico intensivo antibatterico con il complesso alusil.

**9.** Paradise Dual Palette Concealer Duo di Dear Dahlia (30€, su deardahlia.com): correttori in crema per nascondere le imperfezioni, con formula vegana e cruelty free.



1



5



10



2



6



11



3



7



12



8



9



4



13



14

**10.** Correttore del colore verde Dermablend di Vichy (19€, in farmacia) è ideale per neutralizzare i rossori tipici dell'acne.

**11.** Delika Acqua Micellare 4 in 1 di Skinius (23€, in farmacia e su skinius.it) contiene prebiotici naturali che aiutano a contrastare il Propionibacterium acnes, batterio responsabile dei brufoli. Anche nel formato 100 ml a 13€.

**12.** Espada di Foreo (149€, su foreo.com) è un beauty tool che agisce proiettando luce Led nei pori e attaccando così i batteri che causano la comparsa delle imperfezioni.

**13.** Olio Viso Dermopurificante di Bottega Verde (18,99€, nei negozi monomarca) con oli essenziali pregiati ricavati da agricoltura biologica, può essere usato direttamente sulle imperfezioni.

**14.** Hydra Plus Crema-Gel Idratante Opacizzante Pelli Miste o Grasse di Clinians (5,99€, nella grande distribuzione) aiuta a normalizzare l'eccessiva produzione di sebo per un effetto anti-lucido nella zona fronte-naso-mento.



ottimi risultati senza effetti collaterali. Deleterio, invece, l'uso continuo, sconsiderato e improprio di creme antibiotiche non prescritte dal dermatologo, perché a lungo andare potrebbe svilupparsi una resistenza all'antibiotico, rendendo di fatto inefficace il farmaco quando poi realmente serve».

### LA BEAUTY ROUTINE ANTIACNE

La tecnologia cosmetica viene in aiuto con formulazioni specifiche per gestire un brufolo indesiderato e farlo sparire al più presto senza lasciare segni sulla pelle. Ecco diverse soluzioni adatte a ogni fase della beauty routine.

- **Detergente.** Cerca formule delicate, senza alcol, che aiutino a rimuovere le impurità dalla pelle senza irritarla. Ideale è l'acqua micellare,



123RF (2)

meglio se contiene prebiotici naturali come inulina e gluco-oligosaccaridi, che contrastano la crescita di batteri cattivi tra cui il *Propionibacterium Acnes*, responsabile dei brufoli.

- **Crema.** Scegli quelle dal tocco cipriato con un effetto opacizzante immediato, oil-free e non comedogeniche per evitare che occludano i pori. Meglio se contengono alusil, un complesso molto efficace a base di alukina (che regolarizza la produzione di sebo) e microspugne d'argento (per contribuire a ridurre la formazione dell'acne).

- **Maschera.** Le più indicate sono quelle a base di argilla verde, che ha proprietà assorbenti, esfolianti e astringenti in grado di agire sulle cause principali dell'acne.

- **Stick, olio e patch.** Sono soluzioni d'emergenza da applicare sul brufolo per formare una pellicola leggera che aiuta ad asciugarlo. Lo stick esiste anche nella versione due in uno che in più presenta una seconda «penna» colorata per uniformare l'incarnato.

- **Device hi-tech.** Sono beauty tool che sfruttano diverse tecnologie, per esempio la luce blu ispirata ai trattamenti professionali con la luce Led.

- **Il make up.** Come comportarti con il trucco? Va bene mascherare in modo leggero e non occlusivo l'infiammazione, ma utilizza prodotti consigliati dal dermatologo che siano idonei alle tue specifiche necessità cutanee. Se il brufolo porta del rossore, puoi usare come base un correttore verde per contrastare la pelle infiammata, per poi procedere con un secondo strato di correttore abbinato all'incarnato. Importante fissare il tutto con una cipria trasparente mediante una spugnetta. Può sembrare una banalità, ma ricorda di lavare bene mani e pennelli prima del trucco: se non accuratamente detersi, potrebbero trasferire dei batteri su tutto il viso.

## Quando diventa una patologia

**U**n brufolo ogni tanto non desta certo preoccupazione, ma quando si parla di acne s'intende una malattia della pelle caratterizzata da un'infiammazione a livello del follicolo pilo-sebaceo che viene colonizzato da batteri, il più comune dei quali è il *Propionibacterium acnes*. A soffrire è quasi il 90% degli adolescenti, mentre negli adulti la percentuale oscilla dal 10 al 20%. «L'acne va curata dal dermatologo, per non rischiare danni cicatriziali permanenti con problematiche di carattere psicologico», avvisa Mario Bellosta dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Lo specialista valuta

attentamente il grado, il numero e le sedi in cui si presentano noduli, comedoni, papule e/o pustole per identificare la giusta terapia. Nei casi più lievi possono bastare cosmetici e creme seboregolatrici, mentre in quelli più seri il medico prescrive antibiotici (per esempio, tetracicline) e isotretinoina, un farmaco da prendere per bocca derivato della vitamina A, obbligatoriamente associato alla pillola anticoncezionale. L'importante è avere pazienza e costanza perché per curare l'acne bisogna seguire scrupolosamente le terapie prescritte, anche per alcuni mesi dopo la scomparsa dei brufoli».

