

BELLESA - JOVENTUT

ACNE: EL PREU DE LA JOVENTUT

L'acne fa la seva aparició en l'etapa juvenil de la vida, els adolescents descobreixen múltiples imperfeccions que abasten des d'una pell greixosa fins a un acne rebel, passant per tots els estats intermedis descrits a la literatura científica. La paciència, perseverança, bons hàbits d'higiene i posar-te en mans d'un professional (que algunes vegades hauran de ser les d'un dermatòleg o un metge estètic) ajudaran a què el problema vagi remetent.

En una pell greixosa el primer que veiem és l'excessiva secreció sebàcia que a més es caracteritza per ser una pell gruixuda, brillant i untuosa, amb els porus dilatats i bruts. En una fase benigna afecta la superfície de la cara, però sobretot a la zona central o "T" (front, nas i barbata). Però la cosa es complica quan parlem de pell acneïques.

L'acne és la conseqüència de la seborrea, perquè sorgeixi l'acne hi ha d'haver una secreció exagerada dels fol·licles pilos sebàcics. La seborrea segueix un camí regular, però en algunes persones aquesta afecció s'intensifica i s'intercalen períodes de gravetat i en aquest punt quedaria associat l'acne amb la seborrea o pell greixosa. Les fases intenses de secreció de seü conviuen amb varietats més o menys intenses de l'acne.

Una pell acneïca presenta un aspecte oliós, aquesta engrossida, els seus porus dilatats i plens de greix estan hiperqueratinitzats i a més hi ha una presència de pàpules i pústules amb una base infecciosa que agreuja el



problema. Afecta a la superfície de la cara, coll, escot, espatlles i esquena i té diversos nivells d'intensitat, i pot necessitar, en els casos més greus, ajuda mèdica.

Origen del problema

Aquesta afecció es pot presentar de manera natural durant l'adolescència, per la ingesta d'algun medicament o per factors externs. En aquest cas estaríem parlant de cosmètics massa grassos (maquillatges, cremes, brillantina, etc.) o en alguns casos quan el pèl és molt gras i es porta sobre la cara, és típic en gent jove que usin el serrell per dissimular els grans de la zona del front i amb això el que aconsegueixen és agreujar el problema.

El principal causant de l'acne són les hormones, millor dit el canvi hormonal, però hi ha altres factors que també influeixen. Un d'ells és la presència de flora bacteriana, alteració de la composició del seü, i obstrucció del porus per queratinització anormal. A l'inici de la pubertat les glàndules sebàcies induïdes per la testosterona comencen a produir seü en excés, en

la composició del greix trobem esqualè, ceres i triglicèrids. D'altra banda la població bacteriana s'activa i infecta la zona per acció del corynebacterium acnes, que per acció dels seus enzims actuen sobre els triglicèrids transformant-los en àcids grassos lliures. Aquests costat de l'esqualè comencen a obstruir les glàndula sebàcia. Per un efecte de queratinització es taponen el porus i es formen unes fines làmines en la seva part exterior. El seu retingut al canal folicular de la glàndula s'enquista i afavoreix la proliferació de bacteris.

Qüestió d'hormones

Hauràs sentit parlar alguna vegada d'estrògens, testosterona i progesterona, són les hormones protagonistes en aquesta afecció i estan secretades per testicles, ovaris i glàndules suprarenal. La testosterona és l'hormona masculina i els estrògens la femenina. Però la realitat és que tant homes com dones tenim les tres hormones en major o menor grau, en els homes predomina la testosterona i en les dones la progesterona. La testosterona influeix en l'estat de l'epidermis per la seva acció sobre la glàndula sebàcia estimulants-les, d'aquesta actuació sorgeix el mantell hidrolipídic de la superfície de la pell, la seborrea o l'acne. Mentre que els estrògens actuen sobre la dermis accelerant la funció dels fibroblasts, la progesterona es creua en el camí de la testosterona inhibint la seva conversió en dihidrotestosterona, ja que ambdues necessiten l'ajuda d'un enzim, l'alfa 5 reductasa, per complir la seva funció en la pell.

Més enllà de l'adolescència

L'acne és la patologia cutània que més pateixen els adolescents i no en poques ocasions persisteix en l'edat adulta. Sol aparèixer entre els dotze i tretze anys, etapa en què, coincidint

amb la pubertat, el canvi hormonal es fa present. Es manifesta en regions del cos on la pell és rica en glàndules sebàcies, és a dir, a les zones seborrèiques o greixos del cos: cara, coll, esquena, pit, espatlles i pubis. Els acnes tardans es desenvolupen després dels vint anys. És més freqüent en les dones però més intens en els homes. A més de factors hormonals, se sumen altres com l'estrès i l'alimentació incorrecta. "Se sap que les glàndules sebàcies i el sistema nerviós tenen una relació molt important. Tota ansietat, emotivitat o trauma psíquic és acompanyat d'una seborrea nerviosa. Pel que fa a l'alimentació, no són justificades les grans restriccions en aquest camp ni les dietes severes. Cada individu reacciona de manera diferent davant aliments concrets, i en alguns casos més determinant la mala digestió que l'aliment en si, encara que és veritat que s'han vist casos de reacció acneica secundària a la ingesta de xocolata i fregits, igual que a la de marisc o dolços en general", ens indica la Dra Librada Salvador, membre de la Junta Directiva de la Societat Espanyola de Medicina i Cirurgia Cosmètica (SEMCC).

Mesures de prevenció

- Mantingueu la pell neta. Rentala amb sabó específic i aigua tèbia almenys dues vegades cada dia per eliminar el greix i la brutícia.
- Evita el contacte dels cabells amb la pell de la cara (serrells, melenes llargues, etc.) ja que és un "engreixant" i irritant molt agressiu.
- Encara que els aliments no són la causa directa de l'acne, seguir una dieta equilibrada t'ajudarà a prevenir la seva aparició.
- Canvia regularment les tovalloles i la funda del coixí per prevenir infeccions.
- Evita les situacions anímiques

conflictives, com estrès, nerviosisme o cansament.

- No manipuleu les lesions ja que l'únic que s'aconsegueix és empitjorar l'estat de la pell i afavorir l'aparició de cicatrius permanents.

- El tractament de l'acne ha d'individualitzar en cada cas segons el tipus de lesions, el sexe i altres característiques de cada persona. Per aquest motiu és molt important no compartir els sabons, cremes, etc.

Cures cosmètics

Per evitar l'aparició de grans, barbs i punts negres, a més d'una neteja diària de la pell, matí i nit, amb productes adequats, resulta fonamental hidratar i protegir-la per mantenir l'equilibri perfecte capaç de regular un excés de greix.

- Hidratació: Com més enèrgica sigui la higiene més intensa haurà de ser la hidratació que caldrà aportar a la pell per compensar la pèrdua de greix natural. En cas contrari, es produirà un ressecament excessiu que podria donar lloc a un envelliment prematur de la pell o generar un efecte rebot provocant un augment de la secreció sebàcia. La pell acneica sol presentar un aspecte apagat a causa de la brutícia que queda atrapada en el sèu i no permet que la llum es reflecteixi però presenta brillantors (en funció de la quantitat de greix que produeixi). Per aconseguir una pell lluminosa i hidratada, les signatures cosmètiques tenen línies completes de productes especialment formulats per tractar les pells grasses.

- Protecció solar: El sol i l'aire fresc tenen un efecte desgreixant i desinfectant per alguns bacteris causants de l'acne. No obstant això, després d'una "millora" inicial i fugaç, el sol empitjora l'acne al provocar

l'engrossiment de la capa còrnia i la consegüent obstrucció del conducte pilosebaci. Per evitar-ho és necessari l'ús de fotoprotectors solars no grassos.

- Només per a elles: Utilitza productes cosmètics "oil free", és a dir que no continguin olis ni greixos en la seva composició. El maquillatge també ha de ser específic per a pells grasses, amb agents hipoalergènics i no comedogènics.

- Només per a ells: Abans d'afaitar és recomanable estovar la barba amb sabó i aigua tèbia perquè l'afaitat sigui molt més suau.

Cures mèdiques

La Medicina Cosmètica i Estètica ofereix diverses alternatives terapèutiques. En cada cas, el metge plantejarà la que més s'ajusti (expectatives vs possibilitats, avantatges vs inconvenients, etc.) a cada pacient. Per a això, "sempre fem una completa història clínica i una avaluació exhaustiva, per arribar a un diagnòstic concret que determinarà la gravetat i la previsible evolució de la malaltia. Només així es podrà prescriure el tractament més adequat, a més de realitzar el seguiment oportú", puntualitza el Dr J. Víctor Garcia, president de la SEMCC.

Productes que et poden ajudar

- Cleanance, d'Eau Thermale Avène.
- Pure Active, de Garnier.
- Rare Earth Pore Minimizing Collection, de Kiehl's.
- Grease Lightning, de Lush.
- Aknicare Remover.
- Esprai Anti-Acne per al Cos, de Mary Kay.