Brufoli sulle guance: perché nascono e come eliminarli

Accomunano tanto gli adolescenti quanto gli adulti: i brufoli e le imperfezioni sulle guance sono la normalità per molte persone. Soprattutto da quando la mascherina è ormai prepotentemente nelle nostre vite. Ecco come eliminarli

di LUCIANA CARAMIA

I **brufoli sulle guance** sono un inestetismo che **accomuna tanto gli adolescenti quanto gli adulti**. Lo sa bene anche **la** modella **Kendall Jenner**, che da anni ha dichiarato di soffrire di **imperfezioni sulle guance** difficili da mascherare con il trucco. O anche l'attrice italiana **Matilda De Angelis**, che della sua acne ha fatto un simbolo d'accettazione di sé, pubblicando spesso le sue foto al naturale su Instagram. **Ma cosa causa i brufoli sulle guance?**

Brufoli sulle guance, come si verificano

«I brufoli si formano quando si crea un'**ostruzione a livello della fuoriuscita del follicolo pilifero**, quando il sebo prodotto non riesce più ad uscire. **I batteri cominciano a proliferare e si crea un'infiammazione** che porta al sorgere dell'inestetismo» spiega la dermatologa **Mariuccia Bucci.**

«Si possono verificare sia **papule** (quando l'area infiammata è leggermente in rilievo ma il sebo non è in vista), sia **pustole**, che si presentano quando il sebo è ben visibile. Poi c'è il **brufolo sotto pelle** che non è nient'altro che il classico comedone bianco» spiega l'esperta.

Ogni brufolo è segnale di qualcosa

Secondo la medicina cinese la **dislocazione dei nostri brufoli può essere posta in correlazione con i nostri organi interni**.

«La presenza di **brufoli sulle guance**, in particolare, secondo la **medicina cinese** fa pensare a un problema di tipo **respiratorio.** In realtà, più semplicemente, la presenza sulle guance è legata a un'**attivazione delle ghiandole sebacee correlata all'età giovanile**. Andando avanti con l'età infatti, questa attività si ridimensiona e porta a dislocare i brufoli più facilmente a livello mandibolare» continua Mariuccia Bucci.

Brufoli sulle guance: le cause

Ma quali sono le cause che possono scatenare i brufoli sulle guance? «Possono essere molteplici. In primis l'**uso della mascherina**, che tende a farli comparire o a peggiorare una situazione preesistente. Anche l'uso e la **scarsa pulizia dello smartphone** può peggiorarla. Ma **soprattutto lo stress**, che aumenta la produzione di cortisolo» (dando luogo, in particolare, a papule, pustole e comedoni sotto pelle).

Cosmetici, dieta, ormoni

Ma anche l'**uso di cosmetici non adatti può dar luogo alla cosiddetta "acne cosmetica"** «Ovvero quando si utilizzano prodotti **troppo aggressivi** o, al contrario, **formule troppo grasse** e non adatte alla propria pelle. Ancora, ci sono in gioco spesso anche **i farmaci, che aumentano la produzione sebacea**. Oppure un'**errata pulizia della pelle, un'alimentazione sbilanciata** a favore di cibi grassi, che può portare a sebo più denso e oleoso.

Poi ci sono le **problematiche ormonali** (come nel caso dei problemi di tipo ovarico), un aumento della produzione di androgeni o un difetto nella produzione di inositolo a livello delle cellule che inglobano gli zuccheri» spiega la dermatologa.

I rimedi per aiutare la pelle: l'alimentazione

Come possiamo **migliorare lo stato di salute della pelle che soffre di brufoli?**

«Tra i rimedi, compatibilmente con la stagione, c'è in primis quello che coinvolge **l'alimentazione**: cercare di ridimensionare il **consumo di latte, latticini, zuccheri semplici, carboidrati raffinati**, perché possono peggiorare la situazione. In caso di problematiche legate a disturbi di tipo ovarico, ad esempio, una delle soluzioni, insieme all'alimentazione, è data dagli **integratori di inositolo, affiancati da una corretta beauty routine**».

I prodotti skincare che aiutano

Come dev'essere la skincare? Sicuramente dev'essere assolutamente **studiata per le pelli con tendenza acneica**: prevedere quindi **detersione** delicata, texture leggere e **gel cream, mousse e fluidi e sostanze sebo regolatrici** in caso di pelle più oleosa. In presenza di pustole e papule funziona bene gli **attivi a base di acido azelaico o antibiotici** ovviamente prescritti dal dermatologo.