



Grani di miglio: eliminali dal dermatologo



A cura di Simona Lovati

Pubblicato il 01/10/2025 | Aggiornato il 15/10/2025

in

t

p

e-mail



Si chiamano grani di miglio e sono definiti così proprio per la loro somiglianza con i minuscoli chicchi del cereale. «In dermatologia i grani di miglio sono piccole cisti superficiali piene di cheratina e di sebo che si formano a qualsiasi età attorno alla zona **periorcolare**, su naso e guance», spiega la dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologa a Sesto San Giovanni, alle porte di Milano.

SONO FORMAZIONI CUTANEE EREDITARIE E NON SONO PERICOLOSE.

Al più possono essere antiestetiche, specie quando compaiono in grandi quantità, in forma multipla e raggiungendo persino una cinquantina di grani.

Perché si formano

Accanto a motivi ereditari ci sono poi altri fattori che possono favorirne la manifestazione, tra questi:

- una **detersione** scorretta con prodotti irritanti o sgrassanti in modo eccessivo,
- l'applicazione ripetuta nel tempo di cosmetici non adatti alla propria tipologia di pelle o troppo occlusivi,
- il mancato o incompleto sviluppo delle ghiandole sebacee,
- l'acne.

La beauty routine

Per prevenirli procedi con una detersione quotidiana scrupolosa (affidati a un professionista per la scelta dei prodotti), evita creme occlusive, soprattutto dalle texture troppo corpose e contenenti sostanze tipo siliconiche, esegui due esfoliazioni delicate alla settimana.

In studio medico

Per i grani di miglio nella zona periorcolare si può eseguire dal medico l'eye-peel a base di gluconolattone e acido lattobionario. Bastano un paio di sedute (il costo è di 200 euro ciascuna). «Quando queste micro disti sono numerose e rappresentano un problema estetico possono essere rimosse rivolgendosi a un dermatologo», conclude la dottoressa **Bucci**. Il trattamento può prevedere l'uso del laser in un'unica seduta che li vaporizza. In alternativa, lo specialista li può rimuovere con un micro-aghetto per favorire la fuoriuscita del materiale che contengono.