

**NUOVO
SETTIMANALE**

7 LUGLIO
2014 - N°13-1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene.it

ROSACEA

**I RIMEDI SOFT E STRONG
CHE LA FANNO SPARIRE**

TENTAZIONE CRACKERS

LA NOSTRA LISTA DI
QUELLI CON **MENO
GRASSI E SALE**

Spiagge eco

LE PIÙ BELLE, PULITE
E **BEN ORGANIZZATE**

Novità contraccettivi

Spirali e pillole a impatto
zero per salute e linea

Diabete

**PUOI CURARLO CON
SPORT E CIBI OK**

PROVATO
PER VOI

CREME TERMALI
LE FONTI GIUSTE
PER RIVITALIZZARE
LA TUA PELLE

com'è facile
rilassarsi!

**CON LE ESSENZE FLOREALI
E IL MASSAGGIO ROLFING**

MONDADORI



+ SPECIALE INTEGRATORI: I MIGLIORI ANTIETÀ E ANTICELLULITE

SETTIMANALE - LUGLIO 2014 - N°13 - 1,50 € - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1 COMMA 1, NEUVI - VERCINA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 6,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (CONTI) € 4,00 - SVIZZERA (CANTON TICINO) CHF 4,80 - SVIZZERA (CF) S.10 - U.A. GP 9,92 - MONDO € 5,00 - CANADA € 8,50

Nelle forme leggere si manifesta con rossore, quando è più seria compaiono venuzze e brufoli. Ecco le cure novità

CANCELLA DAL TUO VISO I SEGNI DELLA ROSACEA

È in aumento, colpisce soprattutto le donne tra i 30 e i 50 anni, in particolare quelle di carnagione chiara e delicata. «Diverse le possibili cause: predisposizione genetica, infiammazione del circolo venoso del viso o infezione della pelle», spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa.

Un disturbo "emotivo"

Peggiora quando sei stressata, se sei un tipo emotivo e con l'esposizione al sole. La rosacea è quel rossore che si manifesta nelle zone centrali del viso e che può degenerare in couperose (venuzze e capillari dilatati) e pustole. Adesso puoi alleviare i sintomi anche con un nuovo farmaco, la *brimonidina*, che agisce come vasocostrittore, eliminando il rossore da fronte, guance e mento. Se ne soffri, segui i consigli dei nostri esperti per trovare la cura più adatta e ritrovare una pelle liscia e luminosa.

Getty



Fronte e guance arrossate? PER TE C'È UN NUOVO FARMACO

La pelle pizzica, tira e si arrossa facilmente, sintomi che peggiorano al sole. Adesso hai un'arma in più: un nuovo medicinale che agisce sui vasi e cancella il flushing

» **SINTOMI:** rossore diffuso nelle zone centrali del volto, fronte, naso, guance e mento. Può essere accompagnato da bruciore e gonfiore.

CAUSE: «Si tratta di una vasodilatazione, provocata da un'alterazione del microcircolo superficiale del volto. L'estate è un periodo particolarmente a rischio perché sole e caldo la favoriscono», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «Quindi è fondamentale proteggersi con creme solari minerali, Spf 50, come quelle adatte ai bambini: non solo non lasciano filtrare i raggi ma li riflettono facendo da barriera per i capillari sensibili».

SOLUZIONE: detergila con saponi non saponi liquidi, di facile risciacquo per non lasciare residui. Scegli una crema idratante leggera, non grassa, perché occlusiva e che non contenga sostanze irritanti come alcol,

profumo e parabeni. Ai primi rossori, puoi usare specifici fondotinta *camouflage*, anche d'estate: contengono fattore protettivo dai raggi Uv. Quando diventano molto fastidiosi e frequenti applica, prima dell'idratante, un prodotto a base di *brimonidina*. «È un vasocostrittore che cancella il flushing. Deve essere applicato su tutto il viso, una volta al giorno, al mattino. Agisce entro 30 minuti», consiglia l'esperta.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

«Per potenziare l'azione dei farmaci sono efficaci i prodotti con escina, principio vegetale contenuto nel pungitopo, nell'amamelide virginiana e nell'ippocastano», spiega Carlo Di Stanislao, dermatologo esperto di fitoterapia. Associa le compresse, 2 al giorno dopo i pasti, alla crema da applicare, mattina e sera, in un velo sottile sul viso.



Può essere colpa di un batterio

Spesso questo tipo di manifestazione cutanea è legato alla presenza di un batterio nello stomaco: l'*Helicobacter pylori*.

Fai prima gli esami del sangue...

Il dermatologo, quindi, nel valutare le possibili cause della rosacea, prescrive gli esami del sangue. Servono per verificare la presenza degli anticorpi specifici per questo batterio. «Nella mia esperienza clinica, nell'80% dei pazienti esaminati il risultato è positivo», commenta la dottoressa Bucci. In questo caso, la terapia prescritta, a base di antibiotici, è mirata a debellare l'*Helicobacter pylori*, inquilino piuttosto resistente.

...poi la terapia su misura

Farmaci e dosaggi devono essere personalizzati, perché dipendono dalla carica batterica riscontrata. Inoltre, sarà sempre il medico a decidere il principio attivo più indicato.

«Di solito si associano farmaci a base di *omeprazolo*, come gastroprotettore, *amoxicillina* e *metronidazolo*», spiega la dermatologa. «Ma le combinazioni della cura possono essere diverse anche in base alla storia clinica del paziente e alla scelta del medico curante». Il trattamento dura da dieci a quindici giorni, poi dopo un mese si ripetono gli esami del sangue per controllare se il batterio è stato debellato.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Mariuccia Bucci
dermatologa a Sesto San Giovanni (MI)
Vice-presidente ISPLAD

tel. 02-70300159
2 LUGLIO ORE 9.30-10.30



Se si evidenziano i capillari ELIMINALI CON IL LASER

Quando compaiono le venuzze, tipiche della couperose, intervieni con il raggio caldo e luminoso che le fa riassorbire

» **SINTOMI:** rossore con teleangectasie. Sono quelle piccole linee rosse che ti sono comparse intorno al naso e sulle guance, quel reticolo di capillari dilatati, a forma di farfalla, evidenziati sottopelle.

CAUSE: dipende sempre da un problema di vasodilatazione che, non più temporaneo e occasionale ma permanente, porta alla formazione della couperose. Queste linee compaiono perché i vasi sanguigni si dilatano.

SOLUZIONE: «Per la couperose si interviene con il laser, che agisce efficacemente sui capillari», spiega la dermatologa. Per questo inestetismo del volto molti medici utilizzano ancora l'Argon, un laser a raggio verde.

Quelli di ultima generazione, il *Dye laser*, l'*Erbium Yag* e l'*ND Yag* sono più precisi e lavorano sulle lunghezze d'onda del rosso e del rosso-bluastro. Sarà lo specialista, in base alla zona da trattare e all'intensità del tuo problema, a decidere quale si adatta meglio al tuo caso. La nostra esperta consiglia l'*ND Yag*: «Il trattamento consiste nell'emissione di un fascio luminoso molto intenso che colpisce il capillare, lo riscalda ad altissime temperature e lo distrugge, facendolo coagulare in modo da poter essere facilmente riassorbito dall'organismo (foto-coagulazione)». Non è doloroso: la temperatura è caldissima per le venuzze, ma fredda sulla cute. Ogni seduta dura dai 5 ai 15 minuti; in genere sono necessari 3-4 trattamenti, a distanza di 15 giorni o 3 settimane l'uno dall'altro, perché non tutti i capillari si chiudono subito. La laserterapia per l'eliminazione di couperose

è ambulatoriale e senza anestesia. I risultati si vedono nel giro di qualche giorno, rimangono minuscole crosticine che cadono in breve tempo. Mediamente ogni seduta costa tra 150 e 180 euro. Da evitare in estate, quindi programma i trattamenti per il prossimo autunno.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Il mirtillo è un potente antinfiammatorio naturale, ad azione decongestionante sui capillari dilatati. «Riduce il rilascio dei principi infiammatori, liberati dalle cellule endoteliali delle venuzze», sottolinea l'esperto di fitoterapia. Abbinato alla camomilla che contiene azulene: calma il bruciore ed è un potente fotoprotettivo. Fattore importante visto che la couperose peggiora con l'esposizione al sole. Assumili in compresse, 2 al di dopo i pasti o tisane, da bere nell'arco della giornata, per almeno un paio di mesi.

Corbis, Tips



Hai anche le pustole? USA GLI ANTINFIAMMATORI

Quando la pelle è così infiammata, è necessario intervenire con una terapia farmacologica per bocca ma anche localmente per debellare l'infezione

» **SINTOMI:** oltre al rossore, diffuso e costante e couperose, sono comparse anche le pustole.

CAUSE: «L'infiammazione localizzata del circolo venoso superficiale del volto può essere provocata anche da un acaro, il *demodex folliculorum*, normalmente presente nel follicolo ma che tende ad aumentare in presenza

di rosacea», spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa. **SOLUZIONE:** antibiotici, per bocca ma anche localmente. «Vengono prescritti più per l'azione antinfiammatoria, che antibatterica. Si agisce per via orale con *doxiciclina* a basso dosaggio, 40 mg», precisa l'esperta. «Questa posologia ha dato migliori risultati: con il farmaco a dosi più elevate, infatti, si creava resistenza. Inoltre, con le nuove indicazioni, la *doxiciclina* è più efficace e viene somministrata per un periodo più lungo». Da assumere una volta al giorno per almeno tre mesi, al mattino. Ma non sempre basta: il farmaco può essere abbinato a prodotti topici, da applicare sulla cute, a base di *metronidazolo*, che agisce sulla pustola. Se la tua pelle è sensibile e delicata, meglio un prodotto a base di *acido azelaico*. Vanno applicati una volta al giorno, alla sera. Evita i cortisonici, sono efficaci al momento ma creano una sorta di dipendenza: saresti costretta ad aumentare le applicazioni nel tempo perché appena smetti i sintomi peggiorano.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

«Questo disturbo è influenzato dagli stati emotivi, dallo stress ma anche da disturbi come reflusso gastroesofageo e gastriti. C'è una stretta relazione tra quello che succede al centro dello stomaco e alle zone centrali del viso», spiega Carlo Di Stanislao, dermatologo, esperto di fitoterapia. «Le tisane con achillea, menta e liquirizia riducono l'iperacidità gastrica che influenza negativamente lo stato irritativo dei capillari del viso». Se i sintomi sono accompagnati da ansia e stress, aggiungi anche il tiglio.