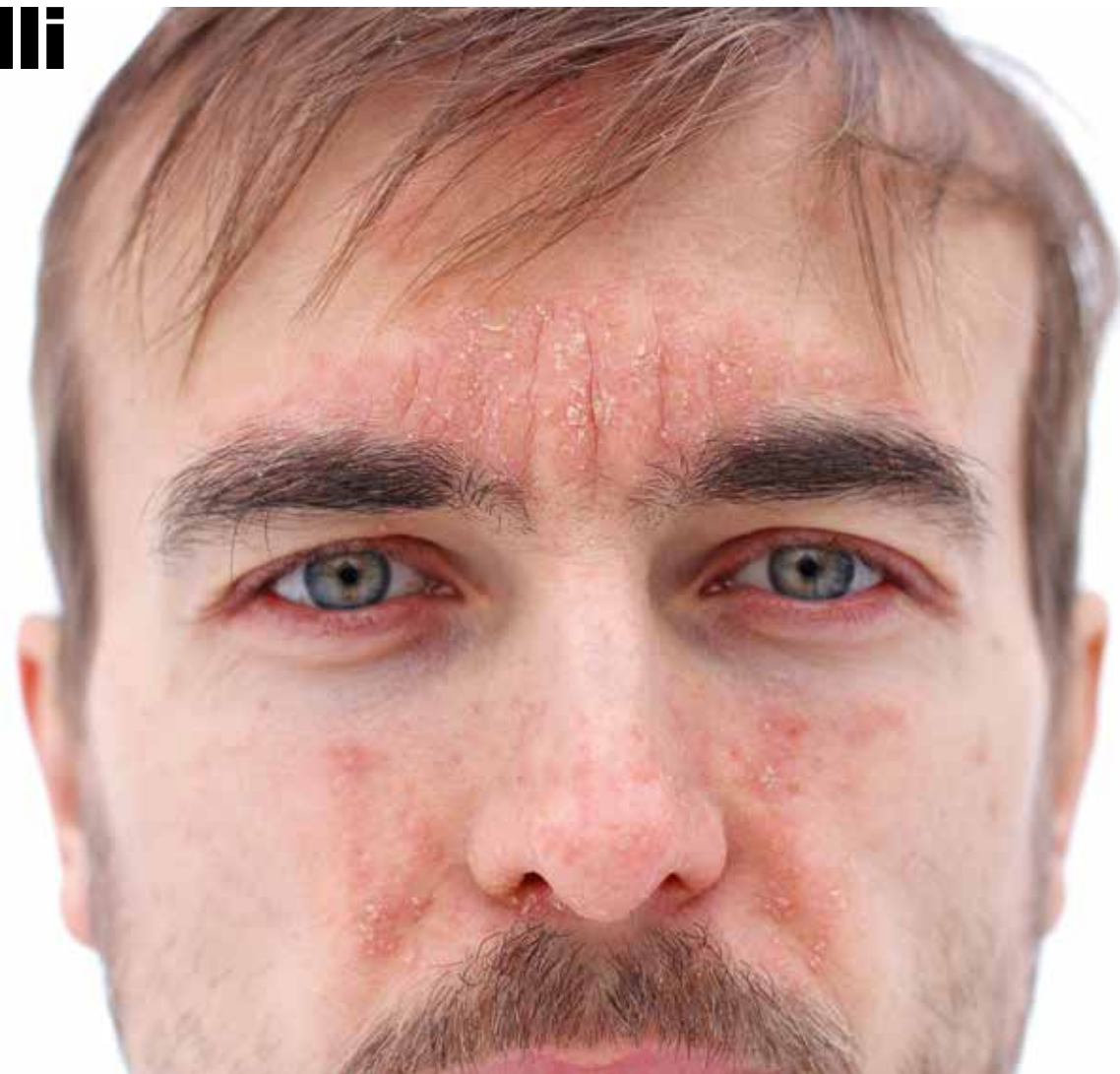


# DERMATITE SEBORROICA

## Come prendersi cura di pelle e capelli

L'igiene è importante, ma vanno usati i prodotti consigliati dallo specialista e senza esagerare



Testo di  
Federica Sciacca

**U**n continuo prurito in testa, il viso a chiazze rosse e tante piccole scaglette untuose sulla giacca che assomigliano alla forfora sono le manifestazioni tipiche della dermatite seborroica e ciò che ne fa una delle malattie della pelle più imbarazzanti. Chi ne soffre racconta di sentirsi spesso osservato da chi gli sta intorno, giudicato sulla sua igiene personale, prova vergogna se costretto a grattarsi la testa e in certe situazioni patisce di non poterlo proprio fare. Il problema non

ha niente a che vedere con la scarsa pulizia. Un po' è genetico, un po' ha a che fare con lo stile di vita, soprattutto lo stress. Non a caso la malattia, che ha la caratteristica di essere ciclica e di alternare fasi acute a fasi di remissione, esplose nei periodi in cui si mangia male, si dorme poco, insomma si spinge troppo sull'acceleratore. Il processo infiammatorio, poi, una volta innescato si autoalimenta: il prurito spinge a grattarsi, questo aumenta rossore e gonfiore, quindi l'infiammazione, che a sua volta favorisce il distacco delle cellule dalla superficie, cioè le squame simili a

forfora. Così anche il disagio cresce. Non c'è un'unica terapia che risolve il problema una volta per tutte, visto che è una malattia cronica e può sempre ripresentarsi, però oggi, grazie ai tanti trattamenti disponibili usati anche in combinazione tra loro, è possibile tenere sotto controllo i disagi, attenuare macchie e prurito, in alcuni casi fino a farli scomparire.

**La dermatite seborroica riguarda circa il 2-5% della popolazione mondiale, e l'Italia rientra nella media** (dati Isplad, International-Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology); nella maggior parte dei casi si manifesta in forma lieve e per brevi periodi, per questo prima di ricorrere ai farmaci di solito si opta per trattamenti dermocosmetici che, se ben dosati, spesso bastano a riequilibrare la cute. «Un tempo tra i componenti di punta c'era lo zolfo, oggi il ventaglio della scelta si è molto allargato: acido salicilico, acido lattico, urea, acido glicolico, alukina, tea tree oil, solo per citarne alcuni, sono tutte sostanze che anche a bassa concentrazione, in misura diversa e con differenti meccanismi di azione, riescono a ridurre l'infiammazione e la proliferazione microbica», spiega Francesco Cusano, presidente dell'Associazione Dermatologi Venereologi Ospedalieri Italiani e della Sanità pubblica (ADOI) e direttore della dermatologia del presidio ospedaliero Gaetano Rummo di Benevento. «Inoltre favoriscono la rimozione delle squame e aumentano l'idratazione della pelle. La scelta tra queste spetta al dermatologo, che valuta il componente più adatto a seconda di diversi fattori, su tutti l'intensità dei sintomi, la vastità delle zone interessate e le caratteristiche del paziente».

### LE REGOLE DELLO SHAMPOO

Il primo passo, in ogni caso, è per tutti la detersione corretta. «È importante utilizzare i prodotti indicati dal medico, rispettando dosi e tempi», continua lo specialista. «Bisogna trovare il giusto equilibrio e non utilizzare i prodotti troppo frequentemente, né in quantità eccessive, altrimenti si causerebbe ulteriore irritazione, ma allo stesso tempo va tenuta la pelle sempre ben pulita, anche per evitare l'accumulo di sostanze irritanti come gli acidi grassi presenti nel sebo». Lavare i capelli con prodotti specifici fa parte del trattamento. Quale scegliere? Risponde Corinna Rigoni, presidente dell'Associazione

ne Donne Dermatologhe Italiane (DDI): «Lo shampoo deve contenere: sostanze esfolianti per rimuovere le squame, come l'acido salicilico; elementi ad azione antimicrobica, come il solfuro di selenio (o piroctone olamine, ketoconazolo); componenti seboregolatori per riequilibrare la secrezione sebacea (come lo zinco piritione o il solfuro di selenio); infine, deve essere privo di componenti aggressivi. Ancora meglio se sono presenti anche ingredienti naturali: estratti di ortica, china rossa o achillea aiutano a ridurre il sebo».

La desquamazione che si presenta simile alla forfora può essere secca o grassa. «Se secca ha una consistenza tipo farina, nel cuoio capelluto può non esserci infiammazione o diradamento di capelli, solo bruciore e prurito e i conseguenti segni di grattamento», aggiunge la dermatologa. «In questo caso dopo lo shampoo si può applicare anche un balsamo sulle punte. Le squame grasse, invece, si riconoscono perché di colore giallastro, untuose,



*Lo shampoo deve contenere  
sostanze esfolianti, elementi ad azione  
antimicrobica, componenti  
seboregolatori e dev'essere  
privo di componenti aggressivi*

## La parentela con la psoriasi

**C**i sono casi in cui una dermatite seborroica a un certo momento vira in psoriasi. Altri in cui si presenta già in una sorta di forma intermedia, meglio nota come seborrasi. In altri ancora i sintomi sono talmente simili che si fatica ad arrivare alla diagnosi giusta con la conseguenza di seguire cure sbagliate. Fatto sta che non ci sono dubbi sul fatto che la dermatite seborroica sia strettamente correlata alla psoriasi, tanto che c'è chi la definisce una sua variante minore. «Le differenze sono le cause: la psoriasi non è provocata dal lievito Malassezia, è una malattia autoimmune che può essere influenzata da fattori come

stress, infezioni, traumi e alcuni farmaci, inoltre va curata con trattamenti diversi rispetto a quelli che si usano per la dermatite seborroica», chiarisce il dermatologo Francesco Cusano. «A guidare nella distinzione tra le due patologie così simili, tra le altre cose, è la localizzazione dei sintomi: la dermatite seborroica in genere predilige sopracciglia, fronte, orecchie, solchi del naso, la regione sternale e il cuoio capelluto, è più rara su inguine e ascelle. Mentre le chiazze psoriasiche si concentrano su ginocchia, gomiti, cuoio capelluto, schiena e articolazioni. Le lesioni della psoriasi sono poi più secche, squamose e spesso più rosse».



a volte con un odore sgradevole. Se presenti consiglio uno shampoo con vitamina PP (detta anche B3 o niacina), mentre va evitata l'aggiunta del balsamo». Con quale frequenza lavare i capelli? «Va bene ogni due-tre giorni usando poco prodotto», prosegue Rigoni. «Dopo averlo applicato va lasciato agire in posa per qualche minuto in modo che possa svolgere la sua azione terapeutica e non solo quella detergente. Poi bisogna risciacquare con abbondante acqua. Se la dermatite interessa anche le sopracciglia, lo stesso shampoo

si può applicare anche lì. Quando il prurito è intenso consiglio di aggiungere una lozione ricostituente con acido salicilico, arricchita con oli essenziali come rosmarino, ortica o acido ialuronico per l'azione filmogena. Mentre in tutti i casi sono da evitare gel e lacca».

### LA PULIZIA DEL VISO

Il viso va pulito e idratato con prodotti specifici, con sostanze antinfiammatorie per contrastare rossore e prurito. «Tra le più efficaci ci sono lattoferrina, glicerosfosfoinositolo e ke-luamide», dice l'esperta. «Consiglio di prediligere le mousse rispetto ai saponi solidi, perché più delicate e meno a rischio di contaminazione batterica. **Dopo aver pulito e asciugato bene la pelle non deve mancare la crema.** L'ideale è usare due formulazioni diverse, una al mattino, l'altra la sera prima di coricarsi. La prima dovrebbe avere un'azione antinfiammatoria, con l'aggiunta di un protettivo solare se si sta tanto all'aria aperta. Per un effetto cosmetologico si può optare per quelle che hanno un leggero colore verde che attenua il rossore. Mentre la crema da applicare la sera deve avere un'azione antinfiammatoria e lenitiva».

**Il make up? «Non è assolutamente bandito, a maggior ragione se il rossore crea disagio»,** rassicura Rigoni. «Vanno bene prodotti ipoallergenici, senza profumi, con effetto camouflagge, in polvere compatta o crema, a seconda delle esigenze. Per struccare suggerisco di scegliere le acque micellari o il latte detergente (che poi va risciacquato). Ottima è anche l'applicazione di acque termali, perché vaporizzarle sulla cute consente di fare proseguire l'effetto antinfiammatorio».

### IL TRATTAMENTO CON ANTIMICOTICI

Non sono ancora del tutto chiare le cause che scatenano la dermatite seborroica, ma certo è che un ruolo cruciale lo svolgono alcuni lieviti del genere Malassezia, gruppo che comprende anche il lievito responsabile della forfora. «Questi si trovano normalmente sulla cute, solo che in situazioni di particolare stress, variazioni ormonali o riduzione delle difese immunitarie, nei soggetti predisposti possono diventare particolarmente aggressivi», precisa Cusano. «L'organismo, quindi, innesca una reazione immunitaria nei loro confronti e da lì si scatena l'infiammazione con la sintomatologia tipica del disturbo: ros-



123RF (3)

sore, prurito e desquamazione». Per questo se il disturbo si manifesta con sintomi intensi si ricorre agli antimicotici che limitano lo sviluppo e la proliferazione di questi lieviti. «La terapia può essere locale oppure orale per le forme più severe», precisa il dermatologo. «Il trattamento con antimicotici può essere ripetuto a seconda della necessità, ma è importante evitarne un uso eccessivo o prolungato perché può causare effetti collaterali o la resistenza della Malassezia ai farmaci stessi. In genere non è consigliabile protrarre il singolo ciclo oltre alcune settimane».

Insieme agli antimicotici **il medico può consigliare l'aggiunta di farmaci cortisonici, a piccole dosi.** «Vanno utilizzati soltanto se c'è una grave infiammazione e per pochi giorni, esclusivamente in fase acuta», sottolinea Cusano. «Un'alternativa efficace a cui ricorrere con più tranquillità sono gli immunosoppressori a uso locale, come il tacrolimus in unguento. È un farmaco che agisce inibendo l'attività dei linfociti T, cellule del sistema immunitario che causano l'infiammazione e la risposta immunitaria della pelle. È in grado di ridurre l'infiammazione e migliorare i sintomi della malattia. Generalmente è ben tollerato, per cui sotto supervisione medica può essere utilizzato anche per periodi più lunghi».

### LA FOTOTERAPIA

Durante l'estate di solito i sintomi della dermatite seborroica si riducono naturalmente grazie all'effetto benefico dei raggi del sole. «**Gli ultravioletti riducono l'infiammazione, la produzione di sebo e la presenza di lieviti e batteri** che contribuiscono alla formazione di squame e alle irritazioni», chiari-

sce il presidente ADOI. «In particolare i raggi UVB sono efficaci nel ridurre l'eccesso di lieviti sulla pelle, gli UVA svolgono un'azione antinfiammatoria. I benefici però, ci sono solo a patto che l'esposizione avvenga sempre con un'adeguata protezione ed evitando le ore più calde».

Se il sole manca o non basta si può ricorrere anche alla fototerapia, un'altra arma nel corredo dei trattamenti efficaci contro la dermatite seborroica. Consiste in un ciclo di esposizioni - da eseguire in centri specializzati - durante le quali le aree compromesse vengono irradiate con raggi UVB a banda stretta. «Si riserva ai casi in cui c'è un'infiammazione importante che riguarda parti esposte come naso, fronte, orecchie, mentre per ovvie ragioni è meno utile quando la dermatite seborroica colpisce le zone pilifere come cuoio capelluto, sopracciglia o l'area intorno la barba, che sarebbe più difficile colpire in modo diretto», conclude Cusano. «La durata del ciclo varia da caso a caso, ma in genere si praticano due-tre sedute a settimana per almeno un mese. La fototerapia ha il vantaggio di contenere il prurito e l'esfoliazione in tempi relativamente brevi ed evitare l'assunzione di farmaci, soprattutto quando non sono consigliabili per altre problematiche».

## Anche il look conta: niente frangetta e abiti sintetici

**L**a dermatite seborroica si combatte anche con le buone abitudini. «Oltre a seguire un'alimentazione equilibrata ricca di frutta e verdura, abolendo o quanto meno riducendo cibi grassi e fritti che costituiscono una fonte possibile di infiammazione per la pelle, dormire un adeguato numero di ore e fare attività fisica», consiglia il dermatologo Francesco Cusano, «bisogna evitare di grattarsi e di indossare abiti sintetici, anche per contrastare l'eccessiva sudorazione che irrita la pelle.

Perfino il taglio dei capelli può incidere: si è visto che tendenzialmente portarli corti sulla fronte allenta la sintomatologia, al contrario portare frangette lunghe la aumenta, per questo non sono consigliabili».

