

# Brufoli: Ecco cosa fare, cosa non fare, cosa Mangiare, leggi tutti i rimedi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



Brufoli è il termine comunemente utilizzato per indicare la manifestazione cutanea dell'acne. Si tratta di chiazze rosse in rilievo (papule), spesso contenenti pus (pustole), che nei casi gravi di acne assumono le caratteristiche di veri e propri noduli.

La loro insorgenza dipende da un processo infiammatorio su base infettiva che interessa le ghiandole pilo-sebacee e i follicoli piliferi.

Entro certi limiti, la diffusione dei brufoli è considerata un inestetismo fisiologico legato “soprattutto” alla pubertà.

Le zone più colpite sono il volto, il collo, il petto e il dorso.

Le cause dei brufoli possono essere di vario tipo: genetica, ormonale, infettiva o psico-emotiva.

Altri fattori predisponenti sono: l'esposizione ai raggi UV, l'ipersensibilità chimica verso alcuni prodotti, l'uso di farmaci di tipo ormonale, le modifiche del clima ecc.

Quando i brufoli diventano eccessivamente diffusi e di grosse dimensioni vengono considerati un disturbo. In particolar modo sul viso, possono creare insoddisfazione per la propria immagine e modifiche importanti delle relazioni sociali.

## **Cosa Fare**

Gli accorgimenti da adottare per prevenire l'insorgenza dei brufoli e ridurre la gravità sono molti e di vario genere:

Valutare l'impatto metabolico degli alimenti e prediligere quelli che non provocano l'impennata

glicemica e insulinemica.

Massimizzare l'apporto di vitamine, minerali e antiossidanti di vario genere.

Assicurare un buono stato di idratazione.

Verificare la presenza di allergie (da contatto, alimentari ecc).

Utilizzare un trucco leggero e tenerlo sulla pelle meno tempo possibile.

Prediligere i cosmetici che non irritano la cute.

Utilizzare detergenti delicati.

Trattare delicatamente la pelle del viso (ad esempio durante la fase di asciugatura).

Evitare i contraccettivi ormonali.

Tramite la prescrizione medica, iniziare una terapia farmacologica specifica.

Garantire l'igiene cutanea, possibilmente adottando prodotti con funzione: antinfiammatoria, astringente, antibatterica e depurante.

Fare molta attenzione alla depilazione; ciò riguarda l'igiene della pelle, il metodo, i trattamenti post depilatori (incluso l'utilizzo di pomate specifiche) ecc.

Garantire la funzionalità intestinale e il trofismo della flora batterica.

Garantire la buona salute del fegato.

Nelle donne, cercare di regolarizzare la cadenza dei cicli mestruali.

Esfoliare la pelle con scrub o peeling chimici dedicati, rivolgendosi a professionisti ed evitando il "fai da te"; ad esempio:

Esfolianti fisici: sale, polveri finissime ricavate dalla triturazione di alcuni semi, allume di rocca o caolino.

Esfolianti chimici: alfa e beta-idrossiacidi, retinoidi e polidrossiacidi.

### **Cosa NON fare**

Abusare di pasta, pane, pizza e dolci.

Seguire una dieta monotematica, basata prevalentemente su cotti, secchi e senza frutta e verdura.

Affaticare il fegato con cibi poco salutari o in eccesso, integratori inutili, bevande dolci, alcolici e farmaci non necessari

Consumare cibi evidentemente implicati nell'insorgenza dei brufoli (anche se non se ne conosce la causa).

Irritare la pelle con l'utilizzo di detergenti e creme troppo aggressivi o cosmetici a base di: anolina, miristato di isopropile, laurilsolfato di sodio e laureth-4.

Eccedere con il trucco.

Aumentare la grassezza della pelle con l'applicazione di prodotti grassi od oleosi.

Compromettere l'igiene della cute toccandosi con le mani sporche.

Grattare, strofinare e schiacciare i brufoli; quest'abitudine provoca:

Espansione dei batteri patogeni sul resto del volto.

Possibile formazione di cicatrici definitive sulla pelle.

Esposizione solare durante la terapia farmacologica specifica per i brufoli.

Applicazione dei prodotti a base di retinoidi sulle mucose o altre zone delicate.

Mischiare più terapie farmacologiche.

Depilarsi o radersi con lamette vecchie, poco affilate, sporche, senza lavare la pelle prima e dopo la [rasatura](#).

Cosa Mangiare

Bere circa un millilitro di acqua per caloria di cibo assunta; una persona media dovrebbe assumere circa due litri di acqua al giorno.

Frutta e verdura freschi, ricchi di vitamine antiossidanti (carotenoidi o pro-vitamina A, vitamina C, vitamina E) e polifenoli.

In merito alle fonti di carboidrati, prediligere i cibi a basso o medio indice glicemico e in porzioni adeguate.

Assumere una quantità idonea di prebiotici (fibre solubili, carboidrati non disponibili ecc) e probiotici (alimenti fermentati come lo yogurt, il tempeh, il kefir, il tofu ecc).

Garantire l'apporto di zinco, contenuto soprattutto in: fegato, carne, latte e derivati e alcuni molluschi bivalvi (soprattutto le ostriche).

Possono risultare molto utili alcuni [integratori alimentari](#).

### Cosa NON Mangiare

Cibi responsabili di reazioni allergiche.

Dolci, pane, pasta, pizza, patate, bevande dolci e alcoliche in quantità eccessive.

Evitare il consumo di alimenti "pesanti". La scarsa digeribilità, soprattutto legata ad un eccesso di grassi ([insaccati](#), [fritti](#), [creme spalmabili al cioccolato](#) ecc) sembra favorire la comparsa dei brufoli.

Cibi molto salati.

### Cure e Rimedi naturali

In base alla causa eziologica dei brufoli, si possono utilizzare uno o più rimedi naturali.

Alcuni sono:

Tisane depuratrici a base di:

Bardana (*Arctium lappa*).

Tarassaco (*Taraxacum officinale*).

Viola del pensiero: azione diuretica, depuratrice ed antiacne.

Rimedi naturali per regolarizzare il ciclo mestruale (indicati quando i brufoli dipendono da certe alterazioni ormonali). Sono indicati:

Timo (*Thymus vulgaris*).

Calendula (*Calendula officinalis*).

Finocchio (*Foeniculum vulgare*): ricco di flavonoidi e fitoestrogeni (normalizzano i livelli ormonali femminili e regolarizzare il ciclo mestruale).

Rimedi naturali da assumere per via orale (tisane/opercoli) ad azione calmante-ansiolitica, indicati quando i brufoli sono scatenati dall'[ansia](#) e dallo [stress](#) eccessivi:

Camomilla (*Chamomilla recutita*).

Valeriana (*Valeriana officinalis*).

Melissa (*Melissa officinalis*)

Applicazione topica di creme per i brufoli ad azione purificante/rimineralizzante:

Argilla (*Bolus alba*): arricchisce la pelle con oligoelementi (silicio, ferro, calcio, magnesio e alluminio) e la purifica dalle impurità (proprietà adsorbenti).

Impacchi con oli essenziali ad azione disinfettante. E' necessario diluire le essenze in poca acqua e applicare il tutto direttamente sulla pelle:

Timo (*Thymus vulgaris*).

Limone (*Citrus limon*).

Salvia (*Salvia officinalis*).

Mirto (*Myrtus communis*).

Bergamotto (Citrus bergamia).

Applicazione topica di preparazioni naturali antibatteriche:

Olio di melaleuca: rimedio naturale particolarmente indicato contro i brufoli refrattari.

Tisane immunostimolanti:

Echinacea (Echinacea purpurea).

Detossificanti epatici naturali, quando i brufoli dipendono da un affaticamento del fegato:

Boldo (Peumus boldus).

Carciofo (Cynara scolymus).

Cardo mariano (Silybum marianum).

Estratti vegetali con proprietà antiandrogene:

Serenoa repens.

Semi di zucca.

Pigeo africano (Pygeum africanum).

Cure Farmacologiche

I rimedi farmacologici per i brufoli sono:

Antibiotici ad applicazione locale: sono consigliati per la cura delle manifestazioni gravi e complicate di brufoli:

Clindamicina (es. Dalacin-T soluzione cutanea, Zindaclin gel).

Metronidazolo (es. Rozex crema/emulsione cutanea, Zidoval crema/gel)

Antimicrobici:

Benzoile perossido (es. Acnidazil, Benzac Clean).

Acido Azelaico (es. Skinoren, Finacea).

Trattamento ormonale per le donne affette da sbalzi dei livelli di estrogeni e progesterone che possono provocare la comparsa di brufoli:

Etinilestradiolo e Ciproterone acetato (es. [Diane](#), Dianette).

Prevenzione

Nutrirsi in maniera adeguata, come abbiamo specificato nei paragrafi dedicati.

Non toccare il volto con le mani sporche e lavarle accuratamente, così come la zona interessata, prima del trucco o della depilazione (rasatura della barba compresa).

Evitare anche il contatto con i [capelli](#) e oggetti di dubbio stato igienico (ad esempio il casco da moto mai lavato ecc).

Lavare ed eventualmente esfoliare quotidianamente la pelle; possono essere di aiuto i trattamenti professionali di pulizia profonda.

Se necessario, durante il giorno pulire localmente con salviette umide o disinfettanti delicati.

Ridurre lo stress globale: possono aiutare la pratica sportiva, il training mentale e lo yoga.

Trattamenti medici

I rimedi alternativi per i brufoli sono:

Trattamenti omeopatici: Sulphur Iodatum, Calcium Bromatum e Natrum Muriaticum.

Trattamenti esfolianti chimici: hanno un'azione cheratolitica, ovvero compromettono le giunzioni intracellulari che legano i cheratinociti dello strato corneo:

Alfa-idrossiacidi: acido lattico, acido mandelico, acido glicolico e acido tartarico

Beta-idrossiacidi: acido salicilico.

Retinoidi: acido retinoico e tretinoina.

Polidrossiacidi: acido lattobionico e gluconolattone.

Laserterapia: rimedio utilizzato per riparare le lesioni cicatriziali lasciate dall'acne.  
Notizia segnalata da ([my-personaltrainer](#))

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/brufoli-ecco-cosa-fare-cosa-non-fare-cosa-mangiare-leggi-tutti-i-rimedi/117615>

