

Follicolite: cause, rimedi ed accorgimenti

Data: 6 luglio 2017 | Autore: Emanuela Salerno



La pelle umana è ricoperta da oltre 5 milioni di follicoli piliferi: si tratta di minuscole strutture epidermiche, ognuna delle quali è costituita da un pelo e dalle sue guaine.

La "follicolite" altro non è che una comune infezione acuta, che coinvolge la parte superiore del follicolo pilifero, causando i classici "brufolletti".

Le cause che si nascondono dietro questa antiestetica infiammazione sono molteplici e non sempre facilmente identificabili. In genere, il fattore scatenante sono i batteri, i funghi ed i virus. Una delle cause più comuni della follicolite, attuale visto l'approssimarsi dell'estate, è la depilazione.

La follicolite può, infatti, colpire una qualsiasi area cutanea che ospita peli: ad esempio la pelle del viso maschile è continuamente soggetta a rasatura e, pertanto, nell'uomo l'infezione tende a manifestarsi principalmente nella zona della barba; nella donna, invece, lo stesso disturbo si verifica più di frequente nella pelle di braccia, gambe e glutei.

La follicolite, nella forma più comune, esordisce con foruncoli rossi e/o con piccole pustole ripiene di pus in prossimità dei follicoli. Talvolta, sulla pelle colpita da follicolite, si possono osservare anche piccole vescicole purulente, dal classico cappello giallo che, scoppiando, lasciano piccole crosticine.

Le follicoliti superficiali, caratterizzate da arrossamento della pelle e prurito, richiedono un'accurata igiene del corpo e l'utilizzo esclusivo di saponi neutri ed estremamente delicati. Quelle caratterizzate da lesioni profonde, specie in caso di sospetta infezione in corso, richiedono invece la somministrazione topica/orale di antibiotici.

Gli accorgimenti da seguire per ridurre la follicolite depilatoria sono:

- la detersione e la disinfezione della cute;
- l'utilizzo di strumenti sterili (lamette, pinze, garze etc.);
- la limitazione della sudorazione. Sarà opportuno attendere almeno 1-2 giorni prima di cominciare l'attività sportiva e/o le esposizioni al calore intenso;

- l'utilizzo di indumenti poco attillati.

Il nostro stato nutrizionale può anche incidere sulle forme di follicolite non infettiva. È consigliabile quindi:

- consumare una quantità calorica adeguata, per prevenire il sovrappeso, e curare un'eventuale obesità;
- eliminare i cibi e le bevande spazzatura, in particolare fast food e snack dolci o salati;
- ridurre la frequenza di consumo e le porzioni di: pasta, pane, pizza, patate, derivati, formaggi grassi, carni e pesci grassi, salumi, insaccati, dolci ecc.;
- ridurre il consumo di alcolici.

Infine, vi suggeriamo alcuni rimedi naturali e cure contro l'inestetismo:

- fitoterapia, utile soprattutto nei casi di follicolite non infettiva o idiopatica;
- utilizzo di creme naturali con azione antinfiammatoria, vasoprotettrice, astringente e lenitiva, a base di ippocastano, biancospino o aloe;
- applicazioni di argilla dall'effetto antibatterico e disintossicante;
- impacchi con oli essenziali: timo, origano, limone, salvia, mirto, geranio, arancio amaro, bergamotto, cedro e canfora;
- detersione con succo di limone o aceto;
- impacchi di acqua calda e sale: da applicare nelle fasi iniziali della follicolite, bloccano l'azione batterica e velocizzano la maturazione delle pustole.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)