

Em busca da pele sem marcas

Um rosto sem manchas ou pontos avermelhados. O que parece ser objeto de desejo de milhares de adolescentes é uma realidade na vida de apenas 20% dos jovens brasileiros. Estima-se que a acne esteja presente em mais de 80% de pessoas com idade entre 15 e 25 anos. Embora a doença não ofereça riscos à saúde, afeta a auto-estima. Especialistas alertam que a orientação médica representa o melhor caminho para o tratamento, uma vez que os medicamentos oferecem riscos de reações adversas. Quem apresenta formas graves de acne pode buscar o tratamento no Sistema Único de Saúde (SUS).

A acne é um termo genérico para designar uma série de problemas que atingem a pele, como as espinhas (pústulas), cravos (comedões), nódulos ou cistos. De origem genética e hormonal, atinge indiscriminadamente homens e mulheres. Embora predomine entre jovens, alguns estudos apontam sua incidência em 30% dos adultos.

O aparecimento da doença depende de fatores como aumento da produção de sebo e presença de bactérias que vivem normalmente sob a pele. Na fase da puberdade, entre 14 e 17 anos, o organismo intensifica a produção de hormônios. Quando esses hormônios atingem a pele, provocam aumento das glândulas sebáceas e, conseqüentemente, da quantidade de sebo sobre a pele.

Esse é o principal motivo da acne atacar um número tão grande de adolescentes", explica a especialista e mestre em dermatologia, Gladys Aires Martins. Apesar da ação hormonal, herda-se a tendência para desenvolver a acne. Segundo a especialista, essa herança também determina o tamanho das glândulas sebáceas, a quantidade de sebo (seborréia) e a tendência para poros abertos.

■ Arsenal

A acne não atinge órgãos internos e jamais leva à morte. Apesar disso, pode ser fatal para a auto-estima de quem busca um rosto sem marcas. Registros arqueológicos mostram que no túmulo do rei egípcio Tutmés existiam fórmulas e receitas para tratar das espinhas. Assim como ele, nossos avós utilizavam pomadas e ungüentos para diminuir a inflamação ou esconder os insistentes pontinhos vermelhos.

Hoje, os adolescentes contam com um arsenal de soluções bem mais avançadas, como a utilização de ácidos retinóides ou a isotretinoína, substância análoga à vitamina A, que apresenta cerca de 90% de eficácia no tratamento da acne. Utilizado como um poderoso supressor da produção de sebo e redutor do tamanho da glândula sebácea — um dos maiores causadores da acne — a isotretinoína.

Mas durante o tratamento com a substância, é importante que se reconheça os efeitos colaterais que podem ocorrer, sendo os principais a secura dos lábios, boca, nariz e olhos. Dentre as contra-indicações, o uso da isotretinoína está absolutamente proibido em mulheres grávidas ou com a possibilidade de engravidar.

ACNE

O que é

A acne é uma doença de pele, que afeta mais de 80% dos jovens entre 15 e 25 anos e cerca de 30% da população adulta.

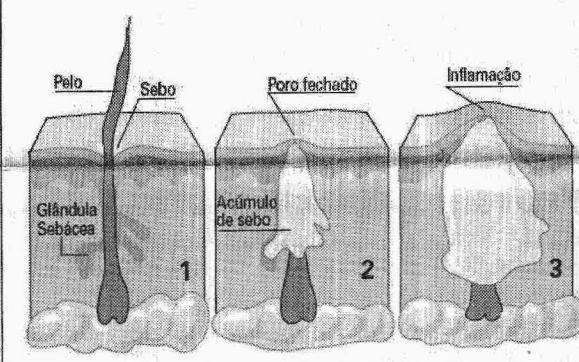
O problema se relaciona principalmente a alterações hormonais do corpo; fatores genéticos; ação e proliferação de bactérias e aumento da atividade de glândulas sebáceas.

A acne é mais comum no rosto, mas pode aparecer nas costas, peito, ombros e pescoço, pois as glândulas sebáceas são maiores nesses locais.

A acne causa grande impacto emocional e na auto-estima. Quando não tratada adequadamente, pode deixar cicatrizes para toda a vida.

Como surge

O processo começa quando o poro da pele, formado por um pelo e uma glândula sebácea, é bloqueado pelo excesso de óleo e células mortas. Quando esses poros bloqueados inflamam, surgem as espinhas.



Isso tudo aqui é lenda

Intestino preso provoca acne: Lenda
■ Não existe nenhuma relação entre o hábito intestinal e acne.

Chocolate e outros alimentos gordurosos provocam espinhas: Lenda
■ Algumas pessoas associam a ingestão de determinados alimentos com o aparecimento ou piora da acne. Entretanto, não existe comprovação científica para isso.

Lavar o rosto várias vezes ao dia ajuda a evitar a acne: Lenda
■ Pelo contrário, isso pode aumentar a oleosidade da pele.

A acne é contagiosa: Lenda
■ Apesar de ser uma infecção, a acne não é contagiosa.

Cravos pretos são "sujos": Lenda
■ O escurecimento é causado pela oxidação da gordura em contato com o ar, e não por sujeira.

Cravos pretos são "ácaros", vermes ou outros tipos de bichos: Lenda
■ O cravo nada mais é do que o resultado do entupimento do poro pelo sebo, que se oxida e torna-se escuro.

Anticoncepcional piora a acne: Lenda
■ Pelo contrário, dependendo do anticoncepcional pode haver melhora do quadro.

Masturbação causa acne: Lenda
■ Não existe nenhuma relação entre masturbação e acne.

Menstruação causa acne: Lenda
■ Pela influência dos hormônios, pode haver uma piora da acne nos dias anteriores à menstruação; porém, a menstruação em si não é um fator que cause o aparecimento da acne.

O sol piora/melhora a acne: Lenda
■ Apesar de ter algum efeito cicatrizante, o sol pode provocar aumento na produção de sebo.

Cicatrizes de acne são para sempre: Lenda
■ Existem recursos para tratamento das cicatrizes. Esses procedimentos devem ser realizados por um médico dermatologista experiente, e algumas vezes são necessárias várias etapas de tratamento para um resultado satisfatório.

Tratamento

Evite espremer as espinhas. Isso pode ajudar a disseminar a inflamação e provocar cicatrizes.

Por isso, é muito importante procurar um dermatologista para que ele indique o tratamento adequado em cada caso.

Use apenas produtos recomendados pelo médico e na frequência com que foram orientados.

Algumas dicas para evitar o aparecimento de acne:

Mantenha sua pele sempre limpa. Pela manhã, ao acordar, lave o rosto com sabonete neutro.

Quando for escolher uma maquiagem, prefira produtos não gordurosos.

Se praticar um esporte ao ar livre, proteja a sua pele com protetor solar, de preferência, que não contenha óleo.