

Dr. Luca Castellani
Medico-chirurgo specialista in dermatologia
Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via E. Fermi n°21
Tel: 045-916348
www.castellaniluca.eu

SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI DERMATITE SEBORROICA

Che cos'è il sebo?

Il sebo è costituito da un insieme di grassi che proteggono e idratano la pelle. E' prodotto dalle *ghiandole sebacee*. Le ghiandole sebacee sono più numerose e più sviluppate nel cuoio capelluto (pensate che in 1 centimetro quadrato del cuoio capelluto e del volto ci sono 400-600 ghiandole sebacee!), nella parte centrale del viso, nella conca delle orecchie, nella parte centrale del torace (petto e schiena). Le ghiandole sebacee sono praticamente assenti a livello del palmo della mano e della pianta del piede. Il sebo può essere prodotto in quantità eccessiva per una stimolazione ormonale e per una maggior sensibilità delle ghiandole sebacee agli ormoni naturalmente presenti nell'organismo.

Se il sebo viene secreto in quantità eccessiva, si ha la *seborrea*. La cute con seborrea appare untuosa e lucida, soprattutto dove la concentrazione delle ghiandole sebacee è grande.

Che cos'è la forfora?

Le cellule dell'epidermide sono soggette a un ricambio totale nel giro di 28 giorni. Dopo questo periodo, quindi, le cellule si staccano da sole dalla superficie della pelle sotto forma di squamette. Quando il ricambio diventa molto intenso, si ha il fenomeno della forfora, cioè di un insieme di squame di cellule morte che si staccano dalla pelle.

Le squame possono essere secche o, se si associano alla seborrea, untuose.

Quali sono le sedi più colpite dalla dermatite seborroica?

La dermatite seborroica ha delle zone tipiche in cui tende a manifestarsi, cioè quelle zone dove sono più concentrate le ghiandole sebacee (il cuoio capelluto, la parte centrale del viso, la conca delle orecchie, l'area centrale del torace (petto e schiena).

In chi si manifesta e da che cosa è causata la dermatite seborroica?

La dermatite seborroica mostra una certa predilezione per il sesso maschile, anche se spesso colpisce le donne.

E' una forma abbastanza frequente perchè colpisce circa il 2-3% della popolazione. Le sue cause non sono state ancora definitivamente chiarite. Senz'altro sono importanti gli stimoli nervosi (lo stress, la depressione). Da non sottovalutare è anche il cambiamento della composizione di grassi del nostro sebo, che potrebbe innescare la malattia.

Un ruolo è svolto anche da un lievito microscopico (che si chiama *Pityrosporum*) che vive sulla superficie della pelle, trovandosi particolarmente a proprio agio là dove c'è un ambiente ricco di grassi. Questo lievito trasforma i grassi del sebo in acidi che, a contatto con la pelle, la irritano e provocano la dermatite seborroica. La dermatite seborroica, comunque, non è assolutamente contagiosa, perchè noi tutti abbiamo sulla nostra pelle questo lievito, chi in misura maggiore, chi minore; importante è piuttosto la composizione e la quantità del sebo prodotto.

Come si manifesta la dermatite seborroica?

La dermatite seborroica si presenta in modo diverso a seconda della sua localizzazione:

- al cuoio capelluto: sono presenti chiazze arrossate e squamose, talora untuose, localizzate all'attaccatura dei capelli o su tutto il cuoio capelluto; a volte le lesioni si estendono anche dietro le orecchie, con piccole fessure cutanee molto fastidiose;
- al viso: possono essere colpite le sopracciglia, le palpebre, la pelle attorno alla bocca. Tipico è l'arrossamento con la desquamazione;
- al tronco: al centro del petto e della schiena si evidenziano lesioni arrossate e desquamanti.

Come si cura?

Non esiste, anche ai giorni nostri, un trattamento univoco e uguale per i diversi casi di dermatite seborroica.

Dovete sempre tenere presente che la pelle affetta da dermatite seborroica è molto sensibile e irritabile anche da prodotti di uso comune.

Evitate il diretto contatto con la pelle di lana e fibra sintetica (privilegiate il cotone, preferibilmente bianco).

Quando potete, dato che la dermatite seborroica tende a peggiorare nei mesi invernali e a migliorare in quelli estivi, esponetevi moderatamente al sole.

Come va usato lo shampoo?

Nella dermatite seborroica si utilizzano shampoos medicati, il cui effetto dura circa 2-3 giorni. Qualche volta ci vuole anche una settimana o più prima di avere un miglioramento, quindi non abbandonate la terapia dopo poco tempo.

I principi attivi contenuti nello shampoo, per poter agire, devono stare a contatto con il cuoio capelluto per un tempo sufficientemente lungo. Non ci si deve sciacquare subito dopo l'applicazione, ma lo shampoo deve essere lasciato per qualche tempo ad agire (in genere circa 10 minuti). Se, nonostante l'uso continuo e corretto dello shampoo, non si vedono risultati apprezzabili, lo si può lasciare sui capelli, coprirli con una cuffia di plastica da doccia (da tenere per mezz'ora-un'ora, facendo magari altre attività), e poi risciacquare.

Il ruolo dell'alimentazione

Impostate la dieta sul consumo di alimenti caratterizzati da un transito intestinale relativamente veloce. Le digestioni prolungate e difficoltose possono peggiorare le manifestazioni della dermatite seborroica.

Preferite cibi non particolarmente elaborati; limitate l'uso di alimenti lievitati (pane, dolci) e fermentati (come i formaggi, il vino, la birra).