

Acne «da social», cos'è e perché è un fenomeno in crescita tra i giovani di Elena Meli

Sempre più spesso gli adolescenti ricorrono a rimedi «virali» che circolano sulle piattaforme online, ritardando il momento in cui consultare lo specialista. Oltre ai danni fisici, il pericolo è sviluppare la cosiddetta dismorfia digitale ovvero una percezione alterata del proprio aspetto (Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 luglio 2026)



I casi di [acne](#) sono in aumento, e si tratta sempre più spesso di quadri più gravi rispetto al passato. È stato riferito durante l'ultimo congresso nazionale della Società Italiana di Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmesse (SIDeMaST), sottolineando come **una parte della colpa sia anche dei social**: stando alle stime, **fino a 8 pazienti su 10 cercano online informazioni sulla propria malattia della pelle** prima di andare da un dermatologo, ma se con un motore di ricerca tradizionale si viene spesso rimandati a fonti istituzionali o mediche, **su Instagram, TikTok e YouTube** capita più spesso di imbattersi in informazioni date da persone non esperte. E i dermatologi segnalano che una quota significativa dei contenuti più virali **non arriva affatto da specialisti**: la conseguenza è che tanti finiscono per seguire consigli o routine di cura della pelle solo perché **sono «di tendenza»**, con il rischio di peggiorare le condizioni della cute anziché curarla.

Diagnosi gravi in aumento

È proprio quanto accade con l'acne: uno dei motivi dell'incremento di casi e di diagnosi gravi è: «Il **maggior utilizzo di cosmetici, specie fra le ragazze**, che iniziano a impiegarli sempre prima e anche in gran quantità: provare skincare inadeguate alla propria pelle o avere un approccio aggressivo può peggiorare l'acne», spiega **Giovanni Pellacani**, presidente SIDeMaST.

«Non è l'unico motivo che spiega l'aumento dei casi, perché si tratta di una patologia complessa: può influire anche un'alimentazione troppo ricca di zuccheri, che stimola molto l'attività dell'insulina. Il singolo cibo invece è meno rilevante di quanto si creda: se il cioccolato peggiora l'aspetto dei brufoli è perché rende più evidente un'inflammatione già presente, non perché provoca la comparsa da zero dell'acne».

Schiacciare o grattare i brufoli

A prescindere dalle cause, **quando su viso o tronco ci sono punti neri e comedoni infiammati una valutazione dal dermatologo è opportuna** proprio per evitare trattamenti che potrebbero peggiorare la situazione: il fai da te è uno degli errori più comuni, ma lo sono anche «trascurare l'acne, pensando che si risolverà – dice Pellacani – . Anche schiacciare o grattare i brufoli non risolve il problema. Ma forse lo sbaglio più frequente è non avere pazienza: **l'acne non si risolve in poco tempo con il farmaco miracoloso**, bisogna dare tempo alle terapie perché facciano effetto e, tra l'altro, non sempre il primo trattamento è quello giusto: succede perché l'acne è una patologia con un'evoluzione difficile da prevedere. Non è facile capire se, quando e come possa aggravarsi».

Pelle sempre più segnata

Così accade che da qualche brufolo poco evidente si passi a una pelle sempre più segnata; per non avere conseguenze è importante rivolgersi al dermatologo perché, rinforza l'esperto: «**Un'acne trascurata può pian piano distruggere i tessuti cutanei** e lasciare cicatrici difficili da eliminare. Invece è una malattia che si può sempre curare: è possibile che sia necessario cambiare strategia, **ma il problema si risolve sempre**, tenendo presente che la terapia non ha lo scopo di togliere le lesioni, ma impedire che ne vengano altre. La pelle di una persona con acne è come un campo minato in cui i brufoli sono le mine esplose: per queste non c'è una cura, che invece è indispensabile per sminare il campo ed evitare che altre ne scoppino. Tradotto: **dobbiamo valutare com'è la pelle** e di che tipo è l'acne per eliminare ciò che porta alla lesione acneica», chiarisce Pellacani.

«Se per esempio un accumulo di cheratina favorisce la formazione di comedoni e **punti bianchi**, si può optare per **un farmaco a base di retinoidi** da applicare sulla pelle; se c'è una maggiore componente infiammatoria superficiale **ci può essere una flora batterica cutanea alterata**, da gestire con antibiotici topici o per via sistemica; se l'inflammatione è più profonda, possono essere **coinvolti disturbi ormonali o metabolici** da affrontare in maniera specifica; se ci sono

lesioni nodulo-cistiche, quelle che possono lasciare cicatrici, occorre passare a una terapia sistemica con retinoidi che, se ben gestita, non provoca effetti collaterali seri e risolve i casi più complessi. **I retinoidi vanno assunti per mesi** e all'inizio possono perfino l'aspetto della pelle: bisogna però avere fiducia e pazienza, perché qualsiasi acne può essere risolta».

I retinoidi vanno gestiti con attenzione

I retinoidi, farmaci derivati dalla [vitamina A](#), possono fare paura: oltre a rendere la pelle più secca e sensibile al sole, quando presi per bocca possono aumentare i trigliceridi e, in caso di gravidanza, provocare malformazioni nel bambino. Per questo **è importante monitorare i grassi nel sangue durante la cura** e, nelle donne in età fertile, prevedere un'adeguata contraccezione: con queste cautele la terapia, che è riservata all'acne più grave, può essere gestita senza problemi. La ricerca sta tuttavia cercando strade alternative, come spiega Pellacani: «I retinoidi per via topica non danno grossi effetti collaterali ma hanno dosaggi bassi di principio attivo perché altrimenti sarebbero troppo irritanti per la cute, **si stanno perciò studiando nuove modalità** per poterli applicare sulla pelle ad alto dosaggio. La ricerca sta anche lavorando su sostanze che possano regolare la flora batterica cutanea, in chi ha alterazioni del microbiota della pelle che provocano infiammazione».

E c'è il rischio di dismorfia digitale

L'acne può arrivare anche dopo l'adolescenza, anche se più di rado: è quella della donna adulta, spesso su base ormonale e tipica perché evidente soprattutto nella parte bassa del viso. A parte questi casi, **i pazienti sono in maggioranza teenager oppure giovani adulti**, età in cui più spesso ci si rivolge ai social. Purtroppo, oltre a rischiare di incappare in trattamenti inefficaci o dannosi, **il pericolo è sviluppare la cosiddetta dismorfia digitale**: un fenomeno in crescita, per il quale, a furia di essere esposti a immagini online di persone con pelle perfetta, uniforme e senza difetti, costruita grazie a filtri ed editing, si finisce per avere una **percezione alterata del proprio aspetto**. L'insoddisfazione fra l'immagine reale che restituisce lo specchio e quella che si vorrebbe avere porta sempre più persone a chiedere trattamenti per assomigliare alla versione «filtrata» del proprio viso o a immagini viste sui social, con il rischio di **inseguire un'immagine irrealistica di sé** dimenticando le vere necessità della pelle per restare in salute.