

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

È finita la
dieta di gruppo?

aging

Capire l'esposoma
e l'aging cutaneo

dermatologia

Dermatite: la cura
per la Seborroica

medicina estetica

Cosa si chiede a
un Centro Laser?

tricologia

L'andropausa e la
caduta dei capelli

ricerca

Cosa c'è sotto
l'inflamm-aging

medicina estetica

I bisogni mutano
in base all'età

allergie

Polveri sottili e metalli:
i rischi dall'aria

dermatologia

Idratazione a lento
rilascio e non untuosa



www.lapelle.it



Messe alle spalle le recenti elezioni nazionali, l'Italia sembra sospesa e nella ricerca di soluzioni governative che diano seguito alle forti e nette indicazioni che sono giunte dalle urne. In attesa di un confronto fra i programmi di cui poco si è sentito parlare durante la campagna che ha condotto al voto dello scorso 4 marzo si assiste alla disputa sui nomi di chi dovrà dirigere il prossimo Governo. Una competizione che porterà a un inevitabile accordo di scambio fra i vertici delle compagini vincitrici ma che nel frattempo aumenta la confusione e la rabbia. Siamo ancora ai primi passi della legislatura e appare subito chiaro che il lento processo democra-

tico, fondamentale quanto irrinunciabile, rischia di allontanare ancor di più dalla politica tutti coloro che oggi si aspettano quelle risposte e quei rapidi cambiamenti promessi dai partiti e dai vari movimenti. Aspettative legittime ma così costose che, se non soddisfatte, potrebbero aumentare la sfiducia verso le Istituzioni, nazionali ed europee. "Fate presto", sembra il messaggio che arriva dal Paese, segnalando l'esigenza di una governance che sappia affrontare e risolvere i problemi del Paese, dalla disoccupazione alla gestione della sicurezza, dal flusso dei migranti alla lotta alle disuguaglianze. Ma anche ridurre i tempi delle liste d'attesa nella Sanità Pubblica, la riqualificazione degli edifici scolastici non a norma, il rilancio di una politica del merito, l'ammodernamento della Pubblica Amministrazione e la sua digitalizzazione, la lotta alla burocrazia e all'evasione fiscale, il riordino del sistema pensionistico. Un elenco così lungo di riforme da far tremare i polsi anche ai politici più navigati, figuriamoci agli oltre 400 neoeletti in Parlamento, molti dei quali senza alcuna esperienza e preparazione specifica. I tempi per dare soluzioni concrete ai disagi di cui gli Italiani si lamentano se mai ci si riuscirà non sono brevi e vanno ben oltre l'effetto mediatico di uno slogan lanciato dal palco di un comizio.

Dott. Giorgio Bartolomucci

Sommario

Weight Watchers: è finita la dieta di gruppo?
pagina 5

Cosmofarma 2018: cruciale aggiornarsi
pagina 6

SIDEV e SIDEmaST: 133 anni di storia
pagina 8

La dermatologia fa miracoli a Catania
pagina 10

ISPLAD 2018: eccellenze nel mare del web
pagina 12

21° SIES: storia e numeri di un evento di successo
pagina 14

Le stigmati attraverso l'arte e la dermatologia
pagina 16

La terapia fotodinamica per la cura dell'acne
pagina 19

Un nuovo antiossidante dal cuore della sequoia
pagina 22

Una soluzione innovativa per la psoriasi volgare
pagina 24

Polveri sottili e metalli: il rischio arriva dall'aria
pagina 26

Capire l'Esposoma e l'aging cutaneo
pagina 31

Più conoscenze sulla dermatite seborroica
pagina 35

Il cibo è terapia ma anche causa scatenante
pagina 38

Acne: il trattamento che non crea resistenza
pagina 42

Laser al Thulium e cosmeceutica
pagina 46

Un ricco microbioma aiuta
nella dermatite atopica
pagina 49

Cellulite: tante classificazioni
e tante microvibrazioni
pagina 53

Cosa chiedono i pazienti
a un Centro Laser Medico?
pagina 57

Ridensificazione dinamica
prima, durante e dopo
pagina 60

Cosa c'è sotto l'inflamm-aging
pagina 63

L'andropausa e la caduta dei capelli
pagina 66

Medicina estetica:
i bisogni mutano in base all'età
pagina 69

Quando perdere peso non basta
pagina 72

L'uso della tretinoina per il photoaging
pagina 74

Idratazione a rilascio lento e senza untuosità
pagina 76

SSN: 40 anni, ma chi ha voglia di festeggiare?
pagina 79



Direttore responsabile
GIORGIO BARTOLOMUCCI

Redazione
Giorgio J.J. Bartolomucci
Lawrence Bartolomucci
Gabrielle Bottenheim
Ornello Colandrea
Nadia Donghi
Arianna Folgosi
Danilo Panicali
Susan Sauver (Washington)

Hanno collaborato a questo numero
Magda Belmontesi, Luigi Coricciati,
Domenico D'Angelo, Maria Gabriella
Di Russo, Giocchino Listro, Alfred
Marchal, Marco Marchetti, Fabio Marini,
Massimo Milani, Francesca Nigosanti,
Stefano Maria Serini, Raffaele Soccio,
Alberto Volponi

Fotografi
Francesco Francia, Alfredo Mariani,
Max Simotti, Raffaele Soccio

Copertina
Fotografo: Francesco Francia
www.francescofrancia.it
Assistente: Alessandro Mustazzolu
MUA: Cinzia Broccucci
Modella: Carol Ceccarelli
Location: Studio Fotografico Francia

Agenzie fotografiche
Illustrated Dermatology
Image Bank

Progetto grafico
Massimiliano Salvoni

Impaginazione
Isabella Coltré

Pubblicità
Luciana Lombardi
Edith Wiszniewska
lapelle.commerciale@yahoo.it

Uffici
HEADMASTER

Via Carlo Botta 17, 00184 Roma
Tel. 06 77073275 - Fax 06 77073168
lapelle.commerciale@gmail.com
www.lapelle.it

Fotolito
Il Centro Cromografico (Roma)

Stampa
a cura di FG Servizi di Giulia De Felicis,
Roma

Registrazione del tribunale
di Roma N° 273 del 31/5/1995



Quando perdere peso non basta

del dott. N.H. Marco Marchetti Farmacista, Giornalista Pubblicista, Biologo Nutrizionista, Spec.do Scienza dell'alimentazione, Università Roma Tor Vergata
Dott.ssa Magdalena Oliynyk, Dermatologa

Arriva la bella stagione e, puntuali in tv e sulle riviste, fioriscono diete e rimedi miracolosi che garantiscono dimagrimenti lampo e silhouette perfette, ma da questi "miracoli" dobbiamo stare molto in guardia. Perdere peso è un meccanismo assai complesso che deve, necessariamente, essere guidato da un nutrizionista oppure da un medico esperto in nutrizione. Moltissimi infatti sono i pericoli che si nascondono dietro alle diete miracolose e al fai da te. Il più frequente è quello di riprendere i chili persi con gli interessi. Esiste infatti una differenza sostanziale tra perdere peso e dimagrire. Dimagrire significa perdere unicamente massa grassa. Perdere quella magra porta al deperimento e alla disidratazione. Differenze evidenti che comportano conseguenze importanti. La maggior parte dei programmi dimagranti che promettono risultati eclatanti in brevissimo tempo comportano quasi sempre una perdita della massa magra, causando notevoli problemi: si abbassa il valore di metabolismo e la dieta, dopo un iniziale successo, non funziona più e si sarà inevitabilmente vittime del tanto temuto effetto Yo-Yo. Il vero dimagrimento, come già detto, si ottiene perdendo

si peso ma risparmiando la massa magra. Quest'ultima, e la massa muscolare in particolare, sono componenti fondamentali nella composizione corporea di un soggetto e da essa dipende gran parte del dispendio energetico basale di un soggetto. Ossia il valore complessivo delle calorie necessarie per la sopravvivenza e per lo svolgimento delle attività quotidiane, è composto da molto fattori: il valore di metabolismo basale (capace, da solo, di coprirne fino all'80%), l'attività fisica e la termogenesi indotta dalla dieta. Il metabolismo basale è direttamente correlato, semplificando, alla composizione corporea. La massa muscolare, particolarmente ricca di mitocondri (organelli cellulari deputati alla produzione di energia) è, in definitiva, la principale responsabile di questo valore. Un soggetto muscoloso, ben allenato, con una importante massa muscolare, avrà un metabolismo basale (ossia un dispendio calorico a riposo) ben più alto di un soggetto di egual peso ma con una minor presenza di massa muscolare e una maggior presenza di massa grassa. Da ciò si evince come il se-

greto di una dietoterapia dimagrante realmente efficace non sia perdere peso, ma piuttosto perdere massa grassa risparmiando al contempo massa muscolare e di conseguenza il consumo calorico. In un regime dietoterapico, la massa muscolare può essere nutrita adeguatamente attraverso un corretto apporto proteico che risulta la chiave dell'efficacia del protocollo adottato. L'apporto totale di proteine dovrà essere calcolato sia in termini quantitativi che in termini qualitativi. La quantità di proteine da somministrare in un regime dietoterapia ipocalorico deve essere calcolata in funzione della massa magra, da misurare con la DXA o tramite impedenziometria, e del turnover dell'azoto. La qualità, come detto, è altrettanto importante e si valuta a esempio dalla presenza di aminoacidi ramificati e in particolar modo di leucina. Altro aspetto da tenere in considerazione è la presenza di aminoacidi essenziali e il loro rapporto. Il corpo umano non è in grado di sintetizzarli e deve necessariamente assumerli da fonti esterne. Il totale proteico dovrà poi essere biodisponibile, ossia realmente utilizzabile una volta superati i processi di digestione e assimilazione. Per questo, molto spesso, si ricorre all'utilizzo di integratori e saper scegliere quelli adeguati risulta fondamentale per stabilire l'efficacia o meno del regime dietetico. Soltanto alcuni, infatti, garantiscono elevata biodisponibilità, presenza corretta di aminoacidi essenziali e palatabilità gradevole. Nutrire la massa muscolare del paziente è infatti la tappa chiave del processo di dimagrimento e solo una volta soddisfatta la componente proteica sarà possibile scrivere una "dieta" ipocalorica badando anche alla quantità necessaria di vitamine, antiossidanti, fibra e

sali minerali. Concludendo, un soggetto a dieta, ma con un corretto apporto proteico, vedrà scendere l'ago della bilancia ma soprattutto vedrà cambiare la propria composizione corporea. Al termine del percorso intrapreso, avrà un peso inferiore ma un egual valore di dispendio energetico poiché avrà mantenuta inalterata la sua componente muscolare che è causa del dispendio energetico basale.

Un regime dietetico deve essere volto alla perdita della massa grassa e non di quella muscolare poiché da essa derivano il dispendio energetico e la durata dei risultati

Questo "piccolo" particolare contribuirà in modo determinate, insieme a una buona dose di sport e abitudini alimentari migliori, a evitare il tanto frequente e deludente (nelle diete sbagliate) effetto yo-yo.

TRATTAMENTO AMIN 21K®

DAL 1995 - IL PRIMO
IL PIÙ IMITATO
MAI SUPERATO!

segui su
facebook

Ottieni & Mantieni

Con Amin 21K ottieni la tua
forma fisica e la mantieni
in modo facile e sicuro.



AMIN 21K® GUSTO NEUTRO



AMIN 21K® VANIGLIA



AMIN 21K® CACAO



Sempre primi per il tuo benessere!



VANTAGGI

- **Perdita delle adiposità localizzate (rimodella la silhouette)**
- **Effetto rapido e sicuro**
- **La fame svanisce subito**
- **Rinviscorisce la massa magra senza perdita di energia**
- **Permette il mantenimento del peso raggiunto (seconda fase)**

Numero Verde
800-592024

www.italfarmacia.com

PERDERE PESO E MANTENERE LA PROPRIA FORMA FISICA SENZA RISCHI

Tutte le diete presentano, quale più, quale meno, i seguenti lati negativi:

- Sono troppo lunghe per vedere dei risultati consistenti.
- Fanno soffrire la fame, per cui prima o poi il paziente si stufa e aggredisce il frigo.
- Fanno perdere sia massa grassa che massa magra, indebolendo il fisico.
- Quasi sempre fanno perdere massa anche là dove non vorremmo (es. il seno delle donne).
- Una volta cessate, con la reintroduzione dei cibi abituali, il paziente riprende tutti i chili persi, spesso con gli interessi, e soprattutto riaccumula grasso riducendo, ogni volta, la propria preziosa massa magra.

Il trattamento aminoacidico con Amin 21K risolve tutti i suesposti lati negativi:

- Dura soltanto 10 giorni (trattamento eroico) o al massimo 21 giorni (trattamento dolce).

- La fame scompare dopo 24 massimo 48 ore e non ritorna più.
- Mantiene la massa magra e fa perdere solo massa grassa.
- Fa perdere la massa grassa nei punti critici: fianchi delle donne e addome degli uomini.
- È a questo punto che comincia la vera difficoltà per il paziente: il mantenimento dei risultati raggiunti. Sfruttando l'entusiasmo del momento, il medico deve reintrodurre molto gradualmente i cibi tolti con il trattamento, cercando di rieducare il paziente ad un nuovo rapporto con la tavola. Bisogna che il paziente cambi le sue abitudini alimentari ed in questo il medico deve fornire l'indispensabile supporto, soprattutto psicologico. In conclusione il rapporto medico-paziente non deve interrompersi appena persi i chili di troppo (il che, tutto sommato, è la parte più facile), ma rafforzarsi proprio nel periodo di mantenimento che, se ben condotto, segnerà il vero successo del trattamento.

When losing **weight** is not enough

by **Dr.N.H. Marco Marchetti** *Pharmacist; Journalist , Degree in Nutrition Biology, Specializing in Dietetics (University Rome Tor Vergata)*
Dr. Magdalena Oliynyk, Dermatologist

Summer is coming and diets and miraculous remedies are thriving on TV and in magazines by promising extreme weight loss and perfect silhouettes, but we have to be on our guard against these "miracles". Losing weight is a very complex mechanism that must be guided necessarily by a dietician or an expert in nutrition. In fact, there are many hidden dangers behind miraculous diets and do-it-yourself-methods. The most frequent of these is regaining pounds in spades. There is indeed a substantial difference between losing weight and slimming. To lose weight means to lose only fat mass. Losing the lean mass would lead to break down and dehydration. Clear differences that have critical consequences. Most of the slimming programs that promise striking results in a very short time lead, nearly always, to a loss of lean mass by causing considerable problems: the metabolic rate decreases and the diet, after initial success, no longer works and it will be unavoidable that you become a victim of the so much feared Yo-Yo effect. The real weight loss, as already said, is obtained by losing weight but saving the lean mass. The latter, and the muscle mass in particular, are essential components of the body composition in a subject. That is, the total value of needed calories for survival and for the performance of our daily activities is composed of many factors: the value of basal metabolism (capable of covering up to 80% by itself), physical activity and thermogenesis induced by the diet. Basal metabolism is directly correlated, in a simple way, to body composition. The muscular mass, particularly rich in mitochondria (cell organelles responsible for energy production) is primarily responsible for this value. A muscular subject, well trained, with significant level of muscle mass, will have a basal metabolism (i.e. energy expenditure at rest) that is much higher than in a subject weighing the same, but with lower level of muscle mass and higher level of fat mass. Therefore it is clear that the secret of a really effective weight loss diet is not to lose weight, but rather to lose fat mass while saving muscle mass and calorie consumption accordingly. In a dietary regimen the muscle mass can be properly nourished through correct protein intake which is the key to the protocol's effectiveness. The total protein intake must be calculated both quantitatively and qualitatively. The amount of protein intake during a low-calorie diet therapy must be calculated on the basis of the lean mass, measured by dual energy X-ray absorptiometry (DXA) or by bioelectrical impedance analysis, and related to nitrogen turnover. Quality, as beforementioned, is equally important and is evaluated, for example, by the presence of branched amino acids and especially of leucine. Another aspect to keep in mind is the presence of essential amino acids and their ratio.. The human body is not able to synthesize them and must necessarily take them in from external sources. Total protein must be then bioavailable, that is to say really usable once you get past the digestion and assimilation processes. This is the reason why we resort more often to the use of supplements and it is important to know how to select the appropriate ones in order to determine their effectiveness. In fact, only certain of them warrant highest bioavailability, correct presence of essential amino acids and a pleasing taste. Feeding the patient's muscle mass is, in fact, the key step of the weight loss process and only when the protein component has been satisfied, it will be

possible to combine a low-calorie "diet" that takes care of the necessary quantity of vitamins, antioxidants, fibers and minerals. In conclusion, a subject going on a diet with a correct protein intake will see the number on the scales go down, but, above all, see the body composition changes and will have, at the end of the approach taken, a lower weight but with the same value of energy expenditure because its muscle component that is the factor of basal energy expenditure, is maintained intact. This "small" detail will contribute decisively, together with a healthy dose of sports and better eating habits, to avoid the very frequent and unsatisfactory yo-yo effect (in the wrong diets).