

Dermatologia & Cosmesi

# la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

## **dietologia**

Scrivere una dieta è "cosa" complessa

## **dermatologia**

Cicatrici post-acne focus sui peeling

## **aging**

Olio o oleolita non sono uguali

## **medicina estetica**

La nostra trilogia del benessere



## **dermatologia**

Finisce l'estate, gli amici se ne vanno, l'acne no

## **detersione**

Un vademecum per lo sportivo

## **dermatologia**

Quando l'ipovisione ha un legame con la pelle

## **tecnologia**

La cura passa attraverso le App

## **Speciale:**

Capelli bianchi, fragili e sottili

[www.lapelle.it](http://www.lapelle.it)





Spesso si sente dire che per creare una buona relazione terapeutica bisogna parlare con i pazienti. Io ritengo che sarebbe meglio dialogare con loro. Un distinguo che può apparire banale ma invece rappresenta una differenza fondamentale perché chi dialoga non parla soltanto, non prova a imporre le sue idee ma ascolta, si sforza di capire, e soprattutto da dignità e riconoscimento all'altro. Quali sono le regole per stabilire un vero dialogo? Evitare di dare facili giudizi; rinunciare a interpretare le intenzioni dell'altro; favorire l'ascolto dei suoi bisogni, idee, convinzioni. Sarebbe peraltro sbagliato cercare a tutti i costi

l'omologazione, perché ognuno di noi è diverso e bisogna inevitabilmente fare i conti con la realtà, trovando un equilibrio non sempre facile. È innegabile che spesso il tempo di una visita medica è troppo breve, che il paziente può essere portatore di aspettative e di esigenze non esaudibili o che tramite internet egli si illude di avere tutte le conoscenze per mettere alla prova il proprio terapeuta. Funziona anche nelle coppie, in famiglia, il dialogo spesso assume il carattere di una sfida, ci si parla ma raramente si dialoga. Si dimentica così che qualsiasi rapporto per essere buono deve fondarsi sul rispetto e sull'accoglienza di chi ci sta davanti, chiunque egli sia. E si ignora che questo è l'unico modo in cui le relazioni, terapeutiche o non, diventano più solide e durano nel tempo.

Dott. Giorgio Bartolomucci

## Sommario

Scrivere una dieta è "cosa" complicata  
pagina 2

Un 2020 ricco di corsi pratici e itinerari  
pagina 4

La dermatologia del Mediterraneo  
pagina 5

Contenuti speciali e tanti relatori: ICAMP si presenta  
pagina 6

Il microneedling a radio frequenza negli USA  
pagina 8

Finisce l'estate, gli amici se ne vanno ma l'acne no  
pagina 11

Focus sui peeling per le cicatrici post-acne  
pagina 15

Quando l'ipovisione ha un legame con la pelle  
pagina 19

Il mio approccio per il ringiovanimento cutaneo  
pagina 22

Lo Stato ordina le regioni non si adeguano  
pagina 27

Dal 1956 a oggi: la storia dei radicali  
pagina 30

Chi non ha paura di sentire dolore?  
pagina 35

Dal corpo al viso e più benessere  
pagina 39

Psoriasi: le nuove terapie condivise con il paziente  
pagina 41

Attenti a come si bacia un bambino  
pagina 44

Una cicatrice difficile da trattare  
pagina 46

Quanti problemi per la cute del diabetico  
pagina 48

L'acido ialuronico che viene dalla Spagna  
pagina 51

Un vademecum per lo sportivo  
pagina 54

La cura passa attraverso le App  
pagina 56

Olio o oleolita non sono uguali  
pagina 58

Contro la lassità cutanea si interviene dall'interno  
pagina 61

### SPECIALE TRICOLOGIA

Perché nascono i capelli bianchi?  
pagina 64

Quello strano dolore al cuoio capelluto  
pagina 66

Defluvium post partum: perché?  
pagina 68

Il giallo della dermatite seborroica  
pagina 72

Spiegatemi perché ho i capelli sottili  
pagina 74

L'arte a servizio della medicina  
pagina 76

L'autonomia delle Regioni, il declino di una Nazione  
pagina 79



Direttore responsabile  
GIORGIO BARTOLOMUCCI

Redazione  
Giorgio J.J. Bartolomucci  
Lawrence Bartolomucci  
Gabrielle Bottenheim  
Ornello Colandrea  
Giovanni Diana  
Nadia Donghi  
Carlo Romano Grillandini  
Danilo Panicali  
Susan Sauver (Washington)

Hanno collaborato a questo numero  
Vincenzo Bettoli, Dorina Bianchi, Maria Cristina Bonghina, Rossana Castellana, Andrea Damiani, Monica De Stefani, Roberto Dell'Avanzato, Donato Di Nunno, Gabriella La Rovere, Marco Marchetti, Dina Moctezuma, Gelsomina Ronza, Flavia Santacroce, Emil A. Tanghetti, Alberto Volponi

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

Copertina  
Foto: Antonio Monaco  
www.ammprodig.it

Modella: Jalila Dobere

Agenzie fotografiche  
Illustrated Dermatology  
Image Bank

Progetto grafico  
Massimiliano Salvoni

Impaginazione  
Isabella Coltré

Pubblicità  
Luciana Lombardi  
Edith Wiszniewska  
lapelle.commerciale@gmail.com

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

Fotolito  
DB Grafica Srls (Roma)

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

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

**del dott. Marco Marchetti**, ricercatore dip. biomedicina e prevenzione Univ. Tor Vergata

**S**peso, con il termine dieta, si intende un regime alimentare capace di far perdere peso. In realtà la parola dieta deriva dal greco antico, significa corretto stile di vita e poco ha a che fare con la perdita di peso. Forse, già da questa approssimazione letteraria, nasce la convinzione che per dimagrire sia sufficiente mangiare meno. Un sillogismo quantomeno approssimativo che è probabilmente alla base dei continui fallimenti delle diete dimagranti. Purtroppo, però, quando si parla di dimagrimento, di frequente si ricorre al fai da te, al consiglio raccolto sul web, all'applicazione che calcola gli apporti energetici, oppure alla dieta esotica e di moda trovata sul giornale. Tutte pratiche destinate al fallimento e che sono alla base, assieme a una dilagante malnutrizione per eccesso, di notevoli danni alla salute, e del famoso *effetto yo-yo*. Anche un regime alimentare come la dieta chetogenica che risulta essere estremamente salutare ed efficace quando prescritta e gestita da un professionista esperto, può essere altamente pericoloso se demandato al fai da te. È bene ribadirlo: per dimagrire in completa salute non è sufficiente la semplice restrizione calorica, è necessaria una dieta calibrata sulle singole esigenze del paziente. Una corretta dietoterapia, infatti, si pone diversi obiettivi che tutti insieme concorrono al miglioramento dello stato di salute del soggetto, soprattutto in caso di dietoterapia dimagrante. Moltissimi sono i fattori da tenere in considerazione e devono essere correttamente valutati gli apporti necessari di macronutrienti, micronutrienti, fibre e acqua. Primariamente deve essere stabilito con esattezza

lo stato di salute del soggetto e l'eventuale presenza di patologie. Poi, partendo da una approfondita valutazione della composizione corporea e dello

stato nutrizionale, la "dieta" deve garantire il corretto apporto proteico. Diete con scarsi apporti di proteine non aiutano a dimagrire, ma fanno perdere peso poiché fanno deperire, causando un danno. La quantità dell'apporto proteico totale dovrebbe essere stabilito in funzione della massa magra. Una volta stabilito questa è necessario scegliere la qualità. Carne, uova e pesce sono notoriamente alimenti ricchi in proteine, il problema è che le proteine non sono tutte

**Perdere peso è semplice  
ma per dimagrire  
in sicurezza è fondamentale  
una dietoterapia calibrata e  
personalizzata**

uguali poiché differiscono tra loro per valore biologico e biodisponibilità a esempio. Il valore biologico di una proteina è funzione della presenza di aminoacidi essenziali mentre la biodisponibilità è la quantità di apporto proteico che effettivamente viene utilizzato. Altri valori da considerare sono la U.P.N. (utilizzo proteico netto), l'indice chimico, e il C.U.D. (coefficiente di utilizzazione digestiva), solo per citarne alcuni. Se non vengono tenuti in debita considerazione questi

parametri si corre il rischio di assumere un apporto proteico che non verrà completamente assimilato, e quindi utilizzato, causando deperimento, ossia

perdita di massa muscolare. La massa muscolare, viceversa, dovrebbe essere sempre salvaguardata poiché è il vero "motore" dell'organismo, oltre che la principale causa del valore di metabolismo basale. Anche l'apporto lipidico, stabilito con esattezza in termini di quantità, dovrebbe essere calibrato in qualità e comprendere una sufficiente dose di acidi grassi essenziali, un valido apporto di acidi grassi mono e poli insaturi e, parallelamente, una limitata quantità

di grassi saturi. Andrebbero, a questo proposito, valutati i principali indicatori di qualità nutrizionale come l'indice di aterogenicità, che tiene in considerazione il potenziale aterogenico dell'apporto lipidico, quello di trombogenicità, che ne valuta il potere anti-trombogenico, e il Cholesterol/saturated fat index (C.S.I.), che esprime la qualità lipidica totale della dieta. Assumere grassi discriminandoli solo per quantità, è sbagliato. La quantità dell'apporto glucidico, infine, dovrebbe essere calibrata in funzione dell'apporto calorico totale e, nell'ambito della quantità stabilita, devono essere privilegiate fonti integrali e di grani antichi. Inoltre, valutando le fonti glucidiche, va tenuta in considerazione l'eventuale presenza di prodotti di glicazione (A.G.E.) e di contaminanti come il Glifosato. Tra i micronutrienti si devono contere con cura gli apporti vitaminici e di minerali, per evitare pericolose carenze, privilegiando porzioni di frutta e verdura fresche e stagionali e, nelle dietoterapie in cui non possono essere previste, esse andrebbero inserite sotto forma di integrazione. Insomma, scrivere una dieta dimagrante efficace e salutare è un'attività che richiede studio, competenza e capacità, e si devono valutare moltissimi parametri e molti fattori spesso contrastanti tra loro. Perdere peso è semplice, dimagrire in completa salute è una questione completamente diversa.



## Scrivere una dieta è "cosa" complessa



SCOPRI LE  
LINEE BENESSERE  
ITALFARMACIA

SKIN•LINE

DIET-LINE

COSMETIC  
LINE

FILLER  
LINE

SKIN-B  
BIOSTIMOLANTE

SKIN-CoQ10  
TONIFICANTE  
E ANTI-AGING

SKIN-R  
RASSODANTE E  
BIORISTRUTTURANTE

SKIN-F  
CROSS-LINKED  
HYALURONIC ACID

SKIN-OX  
SBIANCANTE  
E ANTI-AGING

SKINPEEL  
BELLEZZA E NATURALITÀ

SKIN LIPS  
LIPGLOSS  
POST-TRATTAMENTO FILLER

SKIN BODY REPAIR  
CREMA IDRATANTE  
ALL'ELICRISTO

SKIN FACE REPAIR  
CREMA VISO IDRATANTE  
POST-TRATTAMENTO ESTETICO

SKIN FACE CREAM  
CREMA VISO IDRATANTE  
NATURALE

SKIN BODY CELL  
CREMA CORPO SNELLENTI  
RASSODANTE

SKIN•KIT  
BIOSTIMOLANTE

Break®Cell More & Strong-Hair®

biocult  
strong

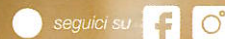
Macresces® Fullvit®

AMIN 21K® Myrtipeg® Biocult Plus

Magnifiko Whp Omega 3 Drenanten

Basosyn Plus Q10 Selen Vit

www.italfarmacia.com



## Writing a diet is a complex “matter”

N.H. Marco dott. Marchetti  
Researcher at the Department of Biomedicine and Prevention  
University of Rome Tor Vergata

*Losing weight is simple,  
but a balanced and personalized diet  
is essential for safe weight loss*

Often, by the term of diet, we mean a nutritional regimen that can make us lose weight. As a matter of fact, the word diet comes from ancient Greek, it means correct lifestyle and has little to do with weight loss. Perhaps, starting from this literary estimate, the conviction is born that for the purpose of losing weight it is sufficient to eat less. At least this is an approximate syllogism, which is probably the origin for the endless failures of slimming diets. Unfortunately however, when we talk about weight loss, we frequently resort to DIY ( do it yourself ), to information collected on the web, to the device that calculates energy supplies, or to an exotic and fashionable diet found in the newspaper. All these are procedures doomed to fail – and along with a widespread malnutrition by excess, they are underlying considerable damage to health and the famous yo-yo effect.

Yet the ketogenic diet, turning out to be extremely healthy and effective after prescribed and supervised by a specialist, may be highly dangerous if left to DIY. It is good to stress it again: to lose weight in a completely healthy way, simple calorie restrictions are not sufficient, on the contrary .it is necessary to customize the diet to the patient's individual needs . A correct diet therapy, in fact, embraces several targets which all together contribute to improving the subject's health, especially when a weight loss therapy is related.

Quite many factors are to be considered and the necessary intake of macronutrients, micronutrients, fibers and water must be correctly evaluated. Especially the subject's health state and any possible presence of pathologies must be determined with accuracy. After that, starting from a thorough evaluation of the body composition and the nutritional status, the "diet" must ensure the correct protein intake. Diet programs with poor protein intake do not help you slim down, but they let you lose weight ,because they make you waste away causing a damage.. The quantity of total protein intake should be established in relation to the lean mass. Once established this quantity it will be required to choose the quality. Meat, eggs and fish are known to be rich in protein, the difficulty is that proteins are not all equal because they differ from each other with respect to their biological value and bioavailability for example. The biological value of a protein is related to the presence of the essential amino acids, while bioavailability is the amount of protein supply actually being used. Other values to be considered are the N.P.U.(net

protein utilization), the chemical index, and D.U.C. (digestive utilization coefficient), to name only a few. If these parameters are not duly taken into account, there is a danger that the protein amount supplied may not be completely assimilated and therefore used to cause wasting, or loss of muscle mass. The muscle mass, conversely, should always be safeguarded, for it is the true "engine" of the organism, as well as the main responsible of the basal metabolic rate value. Also fat intake, determined correctly in terms of quantity, should be graded by its quality and cover a sufficient dose of essential fatty acids, a valid supply of mono- and poly-unsaturated fatty acids and, in addition, a limited quantity of saturated fats. For this purpose, the main nutrition indicators for quality should be evaluated, such as atherogenic index taking into account the atherogenic potential of fat supply, and that of thrombogenicity assessing its antithrombogenic power, and cholesterol-saturated fat index (CSI), which reveals total lipid quality of the diet. Eating fat by discriminating only in terms of quantity is wrong. Finally, the quantity of carbo intake should be regulated according to the total calorie intake and as part of the established quantity, should be preferred integral sources and ancient grains. Furthermore, by evaluating carbo sources, consideration should be given to the possible presence of glycation products (AGEs) and contaminants such as glyphosate. Among the micronutrients, the intake of vitamins and minerals must be carefully calculated in order to avoid dangerous deficiencies, by favoring fresh and seasonal fruits and vegetables and, in the diet therapies in which they are not provided for, they should be included in the form of supplementation.

In conclusion, composing an effective and healthy weight loss diet involves study, ability and proficiency, and quite many parameters and many factors contrasting each other must be assessed. Losing weight is simple, losing weight in complete health state is an absolutely different matter.