

Grani di miglio: fastidiosi ma innocui

• A CURA DI LELLA FONSECA



● Guardandosi allo specchio può capitare di notare delle microscopiche "palline" sottocute, diverse sia dai punti neri sia dall'acne. Potrebbe trattarsi dei cosiddetti "grani di miglio": abbiamo chiesto qualche informazione in più al dottor Giambattista Manna, dermatologo.

Dottor Manna, cosa sono i grani di miglio?

I grani di miglio sono microscopiche "papule", ovvero lesioni cutanee rotondeggianti, lievemente sporgenti e palpabili, di colore tendenzialmente biancastro e

con un diametro che può variare dal sub-millimetrico ai circa due millimetri al massimo (da qui la similitudine con i piccolissimi semi rotondi della pianta di miglio). Possono presentarsi un po' ovunque, anche se la loro sede più tipica è il viso, in particolare le zone attorno agli occhi.

In cosa sono diversi da altri disturbi della pelle?

Il contenuto di queste microscopiche "palline" è costituito soprattutto da cheratina e non è presente un elemento che le colleghi alla superficie esterna della pelle. Non

sono quindi da confondere con altre lesioni tipiche del viso come quelle acneiche, caratterizzate da materiale purulento (pustole) e/o sebaceo (comedoni) che fuoriesce con facilità toccandole, o con patologie di natura del tutto differente, come i molluschi contagiosi di natura virale, che presentano una parte centrale infossata ("ombelicatura").

Perché si formano?

La loro reale causa di formazione è sconosciuta, ma fattori genetici e microtraumi (es. sfregamento, abrasione) pare possano favorirli, così come può anche accadere che si formino dopo la risoluzione di alcune patologie dermatologiche. Inoltre alcune persone sono più predisposte di altre alla loro formazione, che può iniziare già in età infantile. È importante però ricordare che la loro presenza non sta a indicare nessun tipo di disturbo o infezione in atto: si trat-

ta sostanzialmente soltanto di un inestetismo.

Come possono essere eliminati?

Frequentemente la pelle, con il suo ricambio naturale, porta alla regressione spontanea dei grani di miglio eliminandoli autonomamente, ma, in alcuni casi, singoli elementi possono essere più "resistenti". Può capitare, in questi casi, che sorga il desiderio di eliminarli con le proprie mani, ma le "spremiture" fai-da-te non sono raccomandate in quanto solitamente è difficile, senza strumenti adeguati, rimuoverli senza danneggiare la cute circostante. Inoltre, come si è detto, lo sfregamento pare possa essere tra le cause di ricomparsa e va dunque evitato.

Quindi conviene rivolgersi a un dermatologo.

Esatto, il dermatologo saprà individuare la strategia più adatta per eliminare il problema. Si possono infatti applicare creme che dovrebbero nel tempo favorire il ricambio cutaneo (come quelle con derivati della vitamina A) e/o blandi cheratolitici ed esfolianti, caratterizzati da diversi tipi di acidi delicati appositamente studiati. Esistono anche terapie fisiche, come la laserterapia o il *curettage* (raschiamento con uno strumento simile a un bisturi), che consentono di eliminare questi inestetismi pressoché senza segni e con una guarigione molto rapida, senza controindicazioni rilevanti. Successivamente, il dermatologo



DOTT. GIAMBATTISTA MANNA
Specialista in Dermatologia

Politerapica Seriate

si occuperà di consigliare prodotti per lavare e idratare la pelle che non favoriscano la ricomparsa dei grani di miglio, quindi delicati e leggeri nella texture (simili a quelli dedicati alle persone allergiche). ●

Attenzione al trucco

In caso di predisposizione alla formazione di grani di miglio il *make-up* deve essere sempre scelto di buona qualità, affinché non appesantisca la pelle né durante l'applicazione e la permanenza, né durante la sua rimozione dalla cute. ●