



# Per què apareixen granets a la barbata i com eliminar-los

[inicentrareport] **L'acne és un problema comú que afecta moltes persones i un dels llocs més comuns on apareix és a la barbata.** Aquests granets poden ser especialment frustrants perquè solen ser difícils d'eliminar, però avui t'explicarem alguns consells per eliminar-los definitivament.

El primer que cal tenir en compte és que, com explica la Dra. Arantxa Arana a la revista *Elle*, **"els canvis hormonal influeixen, però també ho fa descuidar la neteja facial"**. Tot i això, aquests brots poden aparèixer just abans o durant la menstruació a causa d'un augment de la testosterona.

També és cert que es tracta d'una zona propensa a crear granets, ja que forma part de la zona T del rostre que és rica en fol·licles pilosebàcics. Tot i això, aspectes com **l'estrès, els desequilibris hormonal, una alimentació desequilibrada o, fins i tot, l'increment de la temperatura i la humitat de la pell**, incentiva la producció de seu i, per tant, l'aparició de granets.

A més, **tocar molt aquesta part del rostre amb la mà** també pot afavorir que apareguin granets, així com dur **accessoris que freguin la zona** com cascs o protectors de boxeig.

## Com eliminar-los?

**Com explica la Dr. Arana, "el tractament ideal consistiria a eliminar les causes que produeixen l'acne, així com utilitzar maquillatges oil free i no comedògens, però es pot millorar l'aparença del pacient utilitzant els productes cosmètics que hi ha a la farmàcia en combinació amb els tractaments prescrits pel dermatòleg en els casos en què siguin necessaris"**.

Netejar la pell cada dia **també és molt important per retirar l'excés de seu. S'hauria de fer al matí i a la nit i eixugar la cara amb una tovallola suau. És essencial que es facin servir netejadors que no irritin la pell i que continguin actius efectius contra l'acne com l'àcid salicílic.**

**A més, és recomanable exfoliar la pell de manera regular per tal d'eliminar les impureses de la pell. L'ideal és fer-lo 1 o 2 cops per setmana amb exfoliants químics i després aplicar una crema hidratant per tal que la pell no es ressequi.**

**I, sobretot, és molt important no manipular els punts negres ni els grans per tal d'evitar infeccions.**

[ficentrareport]