

GONFIORE SOTTO GLI OCCHI | CAUSE, RIMEDI | ECCO COSA FARE



Category: [X115](#)

Tag: [Contorno Occhi](#)

Che Cos'è

Svegliarsi con un antiestetico e fastidioso **gonfiore sotto gli occhi** è un problema comune.

I medici chiamano questa condizione **edema palpebrale** e ci dicono che può essere causata o accentuata da vari fattori, interni ed esterni all'organismo.

Talvolta, il gonfiore sotto gli occhi è accompagnato da aloni scuri (le famose **occhiaie**) che appesantiscono ulteriormente l'estetica del viso.

Il gonfiore e le occhiaie fanno infatti sembrare le persone stanche e possono rappresentare un **notevole problema estetico** ^{1,2,3}.

Cause

Come anticipato, vari fattori legati allo stile di vita possono contribuire allo sviluppo delle occhiaie e del gonfiore perioculare.

Tra questi ricordiamo la mancanza di sonno, lo stress, l'eccesso di sale, il fumo, l'abuso di alcol e l'assunzione di stupefacenti ⁴.

In altri casi, la causa principale del gonfiore sotto gli occhi va ricercata in patologie di natura infettiva, reazioni allergiche, farmaci e alterazioni tissutali causate o aggravate dall'invecchiamento.

Cosa Fare

Per risolvere il problema, esistono numerose opzioni di trattamento, anche se non clinicamente comprovate.

Innanzitutto, se alla base del gonfiore sotto gli occhi vi è una causa precisa (come ad es. un'allergia o un'infezione oculare), è importante affrontarla e risolverla con l'aiuto del medico.

In secondo luogo, si possono adottare soluzioni come massaggio locale, impacchi freddi, dieta ricca di liquidi e applicazione topica di attivi decongestionanti e capillaroprotettori (ad es. creme con calendula, malva, camomilla, escina, caffeina, vitamina K, eparinoidi o centella asiatica).

Tra le soluzioni disponibili per trattare i gonfiori e le macchie scure sotto gli occhi vi sono anche agenti topici depigmentanti (come idrochinone, acido cogico, acido azelaico e retinoidi topici), oltre a terapie mediche come peeling chimici, correzioni chirurgiche (blefaroplastica), PRP, filler e terapia laser.

Cause

L'edema palpebrale è tipicamente una spia di un'inflammatione locale, che causa l'accumulo di liquidi intorno all'occhio.

Questa inflammatione può manifestarsi rapidamente (in modo acuto e "violento") o persistere per un lungo periodo di tempo (in modo cronico).

Alcune cause comuni del gonfiore sotto gli occhi sono riassunte in tabella.

Sonno irregolare	Dormire troppo o in maniera insufficiente può causare ritenzione idrica nell'area intorno agli occhi.
Dieta ricca di sale	Consumare molti cibi salati può favorire l'accumulo di liquidi e il gonfiore sotto gli occhi.
Elevato consumo di alcol	L'alcol può causare disidratazione, che funge da stimolo per la ritenzione idrica.
Fumo	Fumare sigarette può portare a squilibri ormonali che causano ritenzione idrica.
Allergie	Le reazioni allergiche possono causare l'inflammatione dei piccoli vasi sanguigni (capillari) intorno agli occhi.
Invecchiamento	Invecchiare indebolisce le strutture di sostegno dell'area perioculare, sia a livello osseo che a livello cutaneo e muscolare
Pianto	Il pianto irrita gli occhi, causando un'inflammatione che può provocare un edema periorbitale temporaneo.
Disturbi della pelle	I disturbi della pelle che causano un'inflammatione locale possono causare edema periorbitale.
Disturbi della tiroide	Problemi alla tiroide come l'ipotiroidismo e l'ipertiroidismo possono causare ritenzione di liquidi nel corpo, anche intorno agli occhi.
Congiuntivite	Questa malattia virale provoca inflammatione e arrossamento degli occhi.
Traumi oculari	Qualsiasi lesione vicino all'orbita oculare può causare inflammatione e arrossamento, con conseguente edema periorbitale.
Ghiandole lacrimali disfunzionali	Le ghiandole lacrimali ostruite o malfunzionanti possono causare inflammationi intorno agli occhi e gonfiore.

Cause Endogene

Invecchiamento

La pelle intorno agli occhi è molto sottile e delicata.

Causando la perdita di collagene, elastina e glicosaminoglicani, l'invecchiamento può assottigliarla ulteriormente, indebolendo anche gli altri tessuti connettivi della zona.

Questo "cedimento" può condurre alla **pseudoerniazione del grasso orbitale**, che si sposta nelle palpebre inferiori, facendole sembrare perennemente gonfie.

La pseudoerniazione del grasso infraorbitale non crea direttamente le occhiaie. Tuttavia, se il grasso infraorbitale sporge, il solco lacrimale diventa più profondo e le palpebre inferiori appaiono gonfie.

Rughe e lassità nelle aree infraorbitali sono altre cause di occhiaie e come detto generalmente peggiorano con l'età.

Allergie

Le occhiaie e il gonfiore sotto agli occhi sono segni comuni nei pazienti con condizioni allergiche, come dermatite atopica o dermatite allergica da contatto.

Ciò accade perché alcune cellule del sistema immunitario, chiamate mastociti, liberano istamina per combattere gli allergeni. Questo rende gli occhi sensibili, infiammati e acquosi.

Inoltre, la dermatite periorbitale e le abitudini di sfregamento indotte dal prurito possono causare iperpigmentazione postinfiammatoria, con comparsa di occhiaie scure.

Le condizioni allergiche che colpiscono l'area periorbitale includono allergie stagionali e perenni (ad es. polline, polvere, muffa, peli animali, sostanze chimiche ecc.), nonché cheratocongiuntivite primaverile, dermatite da contatto e blefarcongiuntivite allergica indotta da farmaci.

Cause Patologiche

Il gonfiore palpebrale cronico può essere foriero di significative patologie sistemiche o locali.

Un'infezione oculare, ad esempio, è spesso causa di gonfiore sotto gli occhi in uno o entrambi i lati del viso.

L'infezione e il gonfiore di solito si verificano prima in un occhio, ma possono diffondersi rapidamente nell'altro.

Le più comuni affezioni oculari che possono causare gonfiore sotto gli occhi includono:

- **congiuntivite.** Si tratta di un processo infiammatorio che coinvolge la sottile membrana mucosa che riveste la superficie anteriore dell'occhio (ad eccezione della cornea) e la zona palpebrale interna. Questa infiammazione può essere causata da batteri, virus, sostanze

chimiche e altri irritanti.

- Orzaiolo. Questo processo infettivo coinvolge un follicolo delle ciglia o una ghiandola lacrimale. Di solito inizia come una piccola protuberanza lungo la linea delle ciglia. Un orzaiolo può causare arrossamento, gonfiore e pus nell'occhio o nella palpebra.
- Calazio. Un calazio è causato dall'ostruzione di una ghiandola sebacea nella palpebra. Appare come una piccola protuberanza sulla palpebra e può portare a gonfiore se viene infettato.
- Cellulite periorbitale. Questa infezione o infiammazione interessa la palpebra e la cute circostante anteriormente al setto orbitario; spesso coinvolge anche le cavità e i seni paranasali.

Cause Esterne

Carenza di Sonno

Borse e occhiaie al risveglio sono un "ricordo comune" di un insufficiente riposo notturno.

Uno studio ha confermato che il riposo insufficiente può essere la causa del gonfiore sotto gli occhi. Inoltre, può causare palpebre cadenti, occhi rossi e occhiaie, ma anche pelle pallida e bocca cadente

⁵.

In questo studio, i ricercatori hanno mostrato a 40 osservatori foto di persone che erano private del sonno o ben riposate. Gli osservatori hanno valutato i livelli di segnali facciali correlati alla fatica, notando maggiore gonfiore intorno agli occhi, occhiaie, occhi più rossi e palpebre più cadenti.

Inoltre, la carenza cronica di sonno può compromettere la barriera cutanea e indebolire i tessuti di sostegno, a causa dell'aumento degli ormoni dello stress ⁶.

Consumo di Alimenti Salati

L'eccessivo consumo di sale aumenta la pressione arteriosa.

A sua volta, questo innalzamento pressorio aumenta la permeabilità capillare anche a livello perioculare.

Questo può portare all'accumulo di liquidi e alla conseguente comparsa di gonfiore sotto gli occhi.

Questo evento è particolarmente comune la mattina dopo un pasto salato. Nelle ore successive, il corpo eliminerà naturalmente il gonfiore dalla zona degli occhi, riassorbendo l'edema ed eliminando l'eccesso di sodio.

Abuso di Alcol

L'abuso cronico di alcol può causare un gonfiore diffuso a causa del suo effetto diuretico, a cui

l'organismo risponde cercando di conservare maggiormente i liquidi (ritenzione idrica).

In termini fisiologici, l'alcool blocca il rilascio dell'ormone antidiuretico (ADH), chiamato anche vasopressina, che normalmente induce i reni a conservare i liquidi ⁷.

Inoltre, le proprietà sedative dell'alcool possono peggiorare la qualità del sonno ⁸. Come spiegato, una cattiva notte di sonno può aggravare la ritenzione idrica, portando a occhi gonfi ⁹.

Farmaci

Molti farmaci - topici, orali e parenterali - sono ben noti per creare gonfiore delle palpebre attraverso una ritenzione idrica generalizzata, angioedema, orticaria o blefaropatia topica.

Farmaci noti per causare edema palpebrale ¹⁰

Acetaminofene *

Inibitori dell'acetilcolinesterasi * †

Acylovir *

Albuterolo *

Aldosterone *

Alprazolam *

Amiodarone *

Ampicillina *

Anestetici ammidici ed esteri ‡

Aproclonidina ‡

Aspirina * †

Atropina ‡

Bacitracina *

Bleomicina *

Brimonidina ‡

Busulfano *

Butarbital *

Carbamazepina *

Carbimazolo *
Cefalosporine *
Soluzioni per lenti a contatto (specialmente quelle contenenti il conservante benzalconio cloruro) ‡
Desametasone *
Digitale *
Dorzolamide ‡
Eritromicina *
Estrogeni †
Fluorochinoloni *
Idrocortisone *
Ibuprofene * †
Indometacina * †
Insulina *
Iodio ‡
Penicillina ‡, *
Fenilbutazone * †
Pilocarpina ‡
Prednisone *
Progesterone †
Chinidina, * chinino *
Ranitidina (e altri bloccanti del recettore H 2) *
Rifampicina *
Sulindac * †
Simpaticolitici * †
Temazepam *
Tetraciclina *
Tiabendazolo *

Triamcinolone *

Triazolam *

Vaccinazioni (inclusi vaccini contro difterite, tetano, pertosse, morbillo, parotite, rosolia, poliovirus, rosolia, rabbia, immunoglobulina antirabbica, tossoide del tetano e immunoglobulina del tetano), * vancomicina *

Vasodilatatori * †

Verapamil *

* Noto per causare orticaria/angioedema con gonfiore delle palpebre.

† Noto per causare gonfiore delle palpebre a causa della ritenzione di liquidi generalizzata.

‡ Può causare blefarocongiuntivite allergica da contatto con gonfiore delle palpebre.

Quando Vedere un Dottore

Un improvviso e pronunciato gonfiore sotto gli occhi dovrebbe spingere alla ricerca di un consulto medico, in modo da ricevere una diagnosi accurata e un trattamento adeguato.

Anche il peggioramento di questo disturbo o il suo protrarsi nel tempo sono meritevoli di essere sottoposti all'attenzione medica.

Ma soprattutto, è bene consultare immediatamente un medico se il gonfiore sotto gli occhi è accompagnato da sintomi come:

- dolore agli occhi;
- visione offuscata o distorta;
- riduzione o alterazione della visione, ad esempio forte sensibilità alla luce;
- sensazione di corpo estraneo nell'occhio;
- incapacità di muovere normalmente l'occhio;
- forte rossore o bruciore degli occhi, con aumento della lacrimazione.

Trattamento

Rimedi Fai da Te

Le misure generali per prevenire e trattare occhiaie e gonfiore sotto gli occhi includono:

- Sonno adeguato.
- Smettere di fumare.
- Dormire con cuscini extra per sollevare la testa e ridurre il gonfiore delle palpebre.
- Applicare un impacco freddo e massaggiare delicatamente l'area; questo intervento aiuta a

ridurre il gonfiore e induce vasocostrizione.

- **Applicare fette di cetriolo fredde** o bustine di tè dopo averle immerse in acqua fredda, può aiutare a lenire gli occhi gonfi e ridurre il gonfiore.
- **Massaggio locale:** si possono usare semplicemente le dita, appositi rulli facciali o il dorso di un cucchiaino conservato in frigorifero, massaggiando delicatamente (evitando di stirare o tirare la pelle) la zona intorno agli occhi per aiutare a drenare i liquidi in eccesso.
- Proteggersi dall'esposizione solare utilizzando occhiali da sole.
- Seguire una dieta sana ed equilibrata, evitando gli eccessi, limitando il sale aggiunto e i cibi salati (come salumi, prodotti conservati ecc.), e mantenendosi ben idratati.

Cosmetici

Una varietà di trattamenti topici può essere utilizzata con successo per trattare il gonfiore sotto gli occhi.

Spesso, i cosmetici contengono principi attivi con molteplici funzioni, in grado di sgonfiare le borse, idratare, lenire le infiammazioni e depigmentare la pelle alleggerendo l'ombra violacea.

Per questo motivo, i prodotti cosmetici possono essere realizzati con principi attivi ad azione:

- **Capillaroprotettrice:** utile per rinforzare i capillari sanguigni e ridurre la perdita di liquidi responsabile del gonfiore sotto gli occhi; esempi includono:
 - vitamina C;
 - vitamina K;
 - nicotinammide;
 - vari estratti vegetali (centella asiatica, rusco, escina, ippocastano, calendula, mirtillo);
 - flavonoidi (come quelli degli agrumi: esperidina e diosmina).
- **Vasocostrittrice:** utile per ridurre l'afflusso di sangue nella zona e attenuare le occhiaie; esempi includono:
 - estratti vegetali ricchi di tannini e saponine (es. amamelide, frassino);
 - caffeina: le proprietà toniche e tonificanti possono concorrere a donare luminosità allo sguardo ¹¹; uno studio ha dimostrato la capacità di un gel a base di caffeina di penetrare nella pelle della palpebra inferiore e diminuire l'edema e la pigmentazione ¹²;
- **Antiedemigeni, lenitivi e antinfiammatori:** per contrastare il gonfiore e l'irritazione locale; esempi includono:
 - bromelina;
 - aloe gel;
 - eparinoide o mucopolisaccaride polisolfato o MPS (mucopolisaccaride polisolfato);
 - eparan solfato a basso peso molecolare (LMW-HS);
 - altri estratti vegetali (es camomilla, calendula, fiordaliso, malva).

Depigmentante: utile per attenuare gli aloni scuri causati dai depositi di melanina e altri

pigmenti; esempi includono:

- idrochinone;
 - acido kojico;
 - vitamina C;
 - retinolo ed esteri del retinolo;
 - arbutina;
 - estratti di liquirizia (acido glicirretinico);
 - vitamina K;
 - esfolianti (es. alfa-idrossiacidi, acido glicolico, acido malico);
- **Vitamine**, quali:
 - vitamina A (retinolo e retinoidi): nota per le proprietà esfolianti, antiage e stimolanti della sintesi di collagene ed elastina ^{13, 14, 15}, viene considerata una vitamina di bellezza, efficace per illuminare lo sguardo e contrastare borse, occhiaie e altri segni del tempo;
 - vitamina C: rientra nei prodotti destinati al benessere del contorno occhi grazie alle sue proprietà anti-invecchiamento, perché previene la formazione delle rughe, contrasta la perdita di tono cutaneo, favorisce la sintesi di collagene e lo protegge dalla degradazione ^{16, 17}. Secondo uno studio, l'applicazione di un prodotto formulato con vitamina C al 10% per 6 mesi è molto efficace per alleggerire le occhiaie ¹⁸;
 - vitamina E: idrata la pelle e aiuta a contrastare le rughe agendo con un effetto antiage ¹⁹;
 - vitamina K. Questo nutriente, presente in alcune creme e sieri per la pelle, aumenta la circolazione e può aiutare a ridurre la comparsa delle occhiaie ²⁰.
Uno studio ha valutato l'uso di una crema contenente l'1% di vitamina K combinato con retinolo 0,15% per il trattamento dell'iperpigmentazione periorbitale (occhiaie), dimostrando che questa preparazione era efficace nel 93% dei pazienti studiati ²¹.
 - **Attivi antiaging**: utile per sostenere la sintesi delle fibre di collagene ed elastina presenti nel derma, in modo da aumentare lo spessore della cute; esempi includono:
 - peptidi bioattivi (botox-like, stimolatori dei fibroblasti, depigmentanti, antiedemigeni ecc.);
 - retinolo e derivati;
 - vitamina C;
 - vitamina E;
 - nicotinammide;
 - altri antiossidanti (es. resveratrolo, acido lipoico, acido ferulico, coenzima q10);
 - acido ialuronico a diverso peso molecolare;
 - vari estratti vegetali (tè verde, aloe vera, [grape seed extract](#)).
 - **Sostanze nutrienti, elasticizzanti ed emollienti** (es. olio di mandorle dolci, olio di cocco, olio di riso, olio di germe di grano).

La maggior parte dei cosmetici può avere una certa efficacia, ma in genere richiede un lungo periodo d'impiego per ottenere buoni risultati.

Una soluzione per mascherare immediatamente borse e occhiaie è quella di ricorrere all'uso di **sostanze soft-focus**. Questi composti sono costituiti da particelle minerali micronizzate di diverse dimensioni, progettate per riflettere la luce, riducendo la visibilità degli inestetismi.

Le molecole comunemente usate come diffusori ottici includono nitrato di boro, mica, nylon, polimetilmetacrilato, polvere di poliuretano, sericite, silice, polvere di silicone, talco, biossido di titanio e ossido di zinco ¹².

Farmaci

Quando il gonfiore sotto gli occhi è correlato a condizioni di interesse medico, farmaci specifici possono essere necessari per risolvere la condizione.

Tra i medicinali che possono aiutare ad alleviare il gonfiore sotto gli occhi, ricordiamo:

- decongestionanti e vasocostrittori (es. nafazolina, tonzilamina, tetrizolina), per ridurre velocemente il gonfiore;
- antinfiammatori (es. FANS o cortisonici), per ridurre l'infiammazione e il dolore;
- antibiotici (ad es. tobramicina, ofloxacina, azitromicina, cloramfenicolo ecc.), per trattare le infezioni che possono causare edema periorbitale;
- antistaminici (es. loratadina, difenidramina), per fermare le reazioni allergiche.

A seconda della prescrizione medica, questi farmaci possono essere assunti per via orale o essere applicati localmente tramite colliri o unguenti oftalmici.

In caso di allergie, il medico suggerirà di evitare il più possibile gli allergeni per aiutare a prevenire i sintomi. Anche lavare il naso frequentemente e usare appositi colliri per sciacquare gli occhi aiuta ad allontanare gli allergeni.

Medicina Estetica

Trapianto di grasso autologo

Il trapianto di grasso autologo viene utilizzato per trattare le occhiaie dovute a una pelle della palpebra inferiore molto sottile e traslucida.

Il trasferimento di grasso produce un aumento del volume profondo, che riduce al minimo l'irregolarità superficiale, cancellando così le depressioni.

Come per i filler, è stato dimostrato che il trasferimento di grasso ha un alto tasso di soddisfazione

del paziente ^{22, 23}.

Altri Riempitivi - Filler

Il gel di acido ialuronico viene utilizzato come riempitivo per il rimodellamento tridimensionale del complesso periorbitale. Risulta ad esempio indicato per trattare il solco naso-giugale pronunciato (deformità del solco lacrimale).

La loro facilità d'uso, l'ampia disponibilità e la potenziale inversione dell'effetto con ialuronidasi rendono i filler all'acido ialuronico una modalità di trattamento efficace per dare equilibrio ai volumi nella regione periorbitale ²⁴.

La soddisfazione è generalmente alta, ma alcuni pazienti con occhiaie possono notare una pigmentazione scura dopo il trattamento.

Biorivitalizzazione / Biostimolazione

La biorivitalizzazione prevede l'iniezione di principi attivi con un effetto biologico "curativo".

La soluzione iniettata può comprendere vitamine, amminoacidi, minerali, coenzimi e acidi nucleici, peptidi, fattori di crescita, PRP (plasma arricchito in piastrine) e acido ialuronico.

Lo scopo è quello di stimolare la pelle a rinnovarsi, fornendole gli stimoli e i substrati nutritivi adeguati ad appianare le rughe più sottili e aumentare di spessore ed elasticità ²⁵.

Carbossiterapia

In uno studio, gli Autori hanno utilizzato iniezioni sottocutanee di CO₂ una volta alla settimana per 7 settimane nell'area periorbitale, riscontrando un miglioramento significativo delle linee sottili e dell'iperpigmentazione locale ²⁶.

Fosfatidilcolina

La fosfatidilcolina iniettabile può essere un'opzione per trattare l'erniazione del grasso infraorbitario ²⁷.

Le iniezioni di fosfatidilcolina, direttamente nei piccoli depositi di grasso ostinato, determinano la disgregazione dei lipidi (lipolisi). Pertanto, possono essere utilizzate in alternativa a tecniche più invasive come la blefaroplastica.

Chirurgia

La blefaroplastica permette di eliminare chirurgicamente i depositi di grasso o pelle in eccesso. Può anche prevedere un riposizionamento del grasso infraorbitale per correggerne l'erniazione e ammorbidire le deformità del solco lacrimale ²⁸.

A seconda delle caratteristiche del paziente, sono disponibili diverse tecniche di blefaroplastica, incluse procedure laser-assistite.

La blefaroplastica transcongiuntivale è un approccio migliore rispetto alla blefaroplastica transcutanea in quanto non si creano cicatrici esterne visibili.

All'occorrenza, il chirurgo può associare la blefaroplastica ad altri trattamenti di medicina estetica, ad esempio filler o peeling fenolico profondo per trattare l'iperpigmentazione della pelle (occhiaie)

²⁹.