



CONSEJOS DIETÉTICOS ACNE

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

El acné es la enfermedad de la piel más frecuente, pues afecta al 80 % de la población mundial en algún momento de su vida.

El acné es un proceso inflamatorio e infeccioso del folículo pilosebáceo.

En la aparición del acné influyen factores genéticos, hormonales, psicológicos y en algunos casos dietéticos.

La lesión elemental en el acné vulgar es la espinilla o comedón.

Los **comedones** se producen por la retención de sebo en el interior del folículo piloso. Si en el interior se acumula melanina (pigmento de color negro), da lugar a lo que se llama punto negro.

En el folículo obstruido crecen ciertos gérmenes que producen infección e inflamación.

El acné afecta a jóvenes de ambos sexos, si bien es más frecuente en los varones. Aparece normalmente entre los doce y trece años coincidiendo con la pubertad (acné juvenil) finalizando entre los dieciocho y veinte años, aunque a veces permanece más tiempo. El acné tardío es aquél que se desarrolla después de los veinte años.

La localización de las lesiones de acné suele ser la cara (frente, mejillas y mentón), cuello, hombros y la parte alta del pecho y espalda; aunque pueden encontrarse en otras zonas (cuero cabelludo, nalgas y pubis).

Suelen ser múltiples las causas que producen o condicionan la aparición del acné. Existe cierta predisposición genética, ya que existen familias en las que se dan muchos casos de acné y cutis graso. También pueden influir ciertas hormonas y el propio stress.

Es indudable que durante la adolescencia, la preocupación por la estética hace que el acné contribuya a la pérdida de autoestima de muchos jóvenes, lo que provoca irritación y más estrés psíquico, lo que repercute negativamente en el estado de la piel produciéndose nuevas espinillas.

Si esta enfermedad se trata a tiempo, se reducen y previenen posibles secuelas irreversibles.

Los jóvenes recurren de forma frecuente a cosmetólogas no profesionales, o siguen los métodos curativos recomendados por algún "compañero del colegio", por ello es fácil encontrarnos con cicatrices y manchas provocadas por aplicaciones de zumo de limón con exposición al sol o por la costumbre de "apretar los granos".

Se han utilizado de forma clásica tratamientos tanto de aplicación en la zona afectada (azufre, antibióticos, vitamina A, ácido glicólico, ácido salicílico, peróxido de benzoilo, ácido azelaico, ...) como tratamientos administrados por vía sistémica (antibióticos, isotretinoína oral y corticoides).

Factores que aceleran el desarrollo del acné

Los cambiantes niveles hormonales en niñas y mujeres 2 a 7 días antes de comenzar el período menstrual.

Cambios hormonales relacionados con el embarazo o la ingesta de píldoras anticonceptivas.

Estrés severo y prolongado.
Algunos medicamentos, incluyendo andrógenos, litio y barbitúricos.
Cosméticos aceitosos.
Fricción de la piel.
Irritantes ambientales - contaminantes y humedad elevada

Consejos generales para prevenir el acné

No te expongas al sol en exceso ya que produce una mejoría momentánea, pero en muchos casos se produce un efecto rebote en los meses siguientes.
Aséate a diario con agua y jabones antisépticos para cutis grasos y con impurezas.
No te aases de forma constante y cuidado con los jabones que usas.
Cuando estés al aire libre usa filtros protectores solares especiales para pieles acneicas.
Los cosméticos no son nocivos, siempre y cuando no obturen los poros o irriten la piel. Los cosméticos a utilizar no serán grasos, irritantes ó comedogénicos.
Utiliza una crema regeneradora e hidratante, con alta tolerancia para pieles sensibles y que no sea comedogénica..
No te manipules los granos, pueden formar cicatrices.
Evita una alimentación en la que predominen frutos secos, cacao, dulces, embutidos...
Evita los ambientes cerrados, humos de tabaco y la contaminación ambiental.
Las limpiezas de cutis hechas por profesionales de la estética son muy recomendables

Consejos dietéticos para prevenir el acné

Elimina dulces, chocolate, dulces, bebidas carbonatadas , azúcar y alimentos muy grasos tales como los fritos. Sustituye las bebidas carbonatadas con zumos de fruta.
Los alimentos ricos en beta-caroteno (pro vitamina A) te ayudarán a mantener la piel sana.
La vitamina B2 y la vitamina B6 pueden reducir el exceso de secreción de grasa y a eliminar la tendencia a la formación de granos.
La vitamina C puede evitar a prevenir infecciones.
El zinc es el mineral que más favorece el tratamiento (lo encontrarás en mariscos, aves y carne magra).
