



dermosalud[®]
DERMATOLOGÍA ALTAMENTE ESPECIALIZADA

Información de interés para el paciente con Acné



DIETA & ACNÉ

Recomendaciones alimentarias cuando tienes Acné.

Está demostrado, que las causas principales por las que podemos sufrir Acné vienen determinadas por la genética e influjo hormonal, el cual en la adolescencia es predominante y explica que sea en esa edad más frecuente, sin embargo, existen otros factores que pueden estimular que en ocasiones estemos más brotados.

Dentro de esos factores se encuentran el uso de cremas, aceites y mascarillas en la piel, el uso de maquillaje inapropiado, algunos compuestos o químicos del ambiente, medicamentos y también algunos alimentos.

El papel de la dieta en el origen del acné es controversial, algunos estudios han observado que poblaciones que consumen una dieta con bajo índice glicémico (capacidad que tienen algunos alimentos de aumentar los niveles de azúcar e insulina en la sangre), pocos o ningún lácteo o grasas tienen muy pocos casos de acné, a diferencia de poblaciones urbanas o industrializadas como la nuestra en las que los casos de acné son frecuentes.



En estas recomendaciones te explicamos algunos alimentos que se han asociado con un mayor brote de acné y si bien no significan que se deba entrar en un régimen dietario o abolirlos, sí pueden orientarte para mejorar hábitos alimentarios, disminuir su consumo y tener una mejor respuesta con el tratamiento.

1

Leche y sus derivados:

Hay mayor riesgo con leche descremada y con un consumo mayor a 2 porciones al día con cualquier derivado lácteo (leche, queso, yogurt, helados).

Los lácteos pueden producir espinillas y esto se ha asociado al contenido de hormonas o compuestos producidos por las vacas durante el embarazo. El componente de la leche de vaca que principalmente influye en la enfermedad es el Factor de crecimiento insulínico tipo 1 (IGF-1), cuya concentración en la sangre varía dependiendo de la severidad del acné, la leche de vaca también es rica en otros compuestos que se comportan como una fuente externa de andrógenos en el humano, todo lo que en conjunto contribuye a aumentar el número de lesiones, la secreción de sebo y producir inflamación.

Muchos estudios demuestran que la leche descremada se asocia con una mayor producción de lesiones e inflamación que la leche entera y esto se explica porque durante la manufactura de esta leche hay cambios en la bioactividad y biodisponibilidad de algunas de estas moléculas asociadas con la producción de lesiones y secreción de sebo.



2

Chocolate:

Evitar chocolate blanco, chocolatina, o chocolate de leche, preferir chocolate negro.

Los estudios han mostrado que el Chocolate podría contribuir a aumentar los niveles de azúcar e insulina en sangre contribuyendo así a la exacerbación del acné, o también el empeoramiento de las lesiones podría obedecer a la presencia de otros ingredientes como la leche y el azúcar en estos productos. No hay información acerca del tipo de chocolate ni el porcentaje de cocoa, que se asocia con exacerbación del acné, sin embargo, el chocolate negro contiene más antioxidantes que el chocolate de leche, lo cual puede significar que tenga efectos mucho menos comedogénicos.

3

Alimentos con alto índice glicémico (mayor a 70):

- Cereales (hojuelas de maíz, arroz soplado).
- Productos refinados: pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, galletas, paquetes, pastelería.
- Alcohol, bebidas energizantes.
- Gaseosas, refrescos, jugos embotellados.
- Alimentos procesados/embutidos.
- Azúcares, dulces, golosinas.
- Aceites (fritos, especialmente papas fritas).



Los alimentos con alto índice glicémico se caracterizan por digerirse de forma acelerada y así tener una mayor capacidad de aumentar rápidamente los niveles de azúcar e insulina en sangre, lo que se relaciona directamente con la exacerbación del acné. Se ha observado que las dietas basadas en productos con un alto índice glicémico dirigen a niveles elevados de insulina que estimulan la secreción de hormonas andrógenas y causan un incremento en la producción de sebo, además también aumentan el nivel circulante de IGF-1, lo cual directamente afecta la formación de lesiones.

Estudios sobre los efectos de la dieta en acné han mostrado que su ocurrencia es menor en áreas rurales y no industrializadas versus poblaciones urbanas / industrializadas, se cree que esta diferencia puede ser resultado de diferentes cargas glicemicas en las dietas de ambas poblaciones.

4

Suplementos proteicos para deportistas:

especialmente los ricos en caseína y proteína de suero (whey protein), ya que son derivados de la leche de vaca, que como se explicó tienen relación con el acné.



REFERENCIAS

- Shokeen, D. Influence of diet in acne vulgaris and atopic dermatitis. *Cutis*. 2016 September;98(-):E28-E29.
- Ozdarska et al. Diet in pathogenesis of acne vulgaris. *Pol Merkur Lekarski*. 2017 Oct 23;43(256):186-189.
- Kucharska A., Szmurlo A., Sinska B. Significance of diet in treated and untreated acne vulgaris. *Postepy Dermatol Alergol*. 2016 Apr;33(2):81-6.
- Marson JW., Baldwin HE. An overview of acne therapy, part 1. Topical therapy, oral antibiotics, laser and light therapy, and dietary interventions. *Dermatol Clin*. 2019 Apr;37(2):183-193.
- Barbieri JS., Spaccarelli N., Margolis DJ., James WD. Approaches to limit systemic antibiotic use in acne: systemic alternatives, emerging topical therapies, dietary modification, and laser and light-based treatments. *J Am Acad Dermatol*. 2019 Feb;80(2):538-549