



Acne e Dieta

La dieta

L'alimentazione non corretta viene spesso coinvolta tra le possibili cause dell'acne; tuttavia, non vi sono lavori scientifici con dati certi in proposito.

Alcuni accorgimenti:

- ✓ Scegliere **alimenti a basso indice glicemico**, poiché insulino-resistenza e obesità infantile sembrano essere maggiormente associati allo sviluppo di acne giovanile;
- ✓ Scegliere **alimenti con basso contenuto di grassi saturi**, che favoriscono l'infiammazione;
- ✓ Preferire **metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra o padella antiaderente, pentola a pressione**, piuttosto che la frittura o bolliti di carne;
- ✓ Seguire le raccomandazioni per un'**equilibrata alimentazione** nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande e alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione
Verdura cruda e cotta , da assumere in 2-3 porzioni giornaliere	Latte . Un consumo molto abbondante è da sconsigliare per il possibile contenuto di ormoni esogeni e fattori di crescita nel latte stesso. Per non eccedere con il latte ma non trascurare il fabbisogno di Calcio, si può bere 200 ml di latte al giorno meglio se parzialmente scremato e aggiungere una porzione di yogurt bianco magro al giorno
Frutta fresca di stagione : ogni giorno due-tre frutti di medie dimensioni (meglio consumati con la buccia dopo averli ben lavati)	Formaggi , in particolare quelli grassi e confezionati industrialmente



COUNSELLING

<p>Cereali integrali: alternare o meglio ancora sostituire i cereali raffinati (pasta, riso, pane) con quelli integrali. Questo permette di tenere controllato l'indice glicemico dell'alimentazione</p>	<p>Dolciumi come creme, prodotti da forno soprattutto se farciti, gelati, caramelle perché molto ricchi in grassi saturi e zuccheri semplici</p>
<p>Consumare il pesce come secondo piatto almeno 3 volte alla settimana, alternando tutti i tipi di pesce, utilizzando anche pesce surgelato e occasionalmente, se necessario, pesce in scatola preferibilmente al naturale. Sembra che gli oli di pesce possano avere un ruolo benefico nel trattamento dell'acne</p>	<p>Frittelle, patatine e altri alimenti fritti o ricchi in grassi come focacce, legati all'insorgenza di insulino-resistenza</p>
<p>Legumi, almeno 2 volte alla settimana</p>	<p>Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica</p>
<p>Carne magra sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile (massimo 3 volte alla settimana)</p>	<p>Alcolici e superalcolici</p>
	<p>Alimenti confezionati. Vi sono evidenze che l'assunzione involontaria di alcune sostanze chimiche contenute negli imballaggi di plastica alimentare, potrebbero contribuire a insulino-resistenza e disregolazioni ormonali</p>
	<p>Affettati. Preferire quelli come prosciutto cotto o crudo sgrassati, bresaola o speck, massimo 2 volte alla settimana</p>
	<p>Cioccolato. Il consumo abbondante di cioccolato potrebbe favorire l'acne per l'elevato contenuto di grassi saturi e zuccheri semplici, più che per il cacao in sé</p>

Stile di vita

Monitorare il peso corporeo – ricordare che gli sbalzi di peso (in aumento e in riduzione) possono essere la causa di squilibri ormonali, che sono coinvolti nella patogenesi dell'acne.



COUNSELLING

Praticare regolarmente attività fisica porta benefici anche alla cute perché favorisce l'afflusso del sangue verso l'epidermide.

Lavarsi il viso due volte al giorno usando acqua tiepida e un detergente delicato chiedendo consigli al dermatologo. Si consiglia inoltre di farsi una pulizia completa del viso una volta alla settimana, evitando di toccare brufoli e punti neri senza le corrette misure igieniche.

Se si ha piacere a truccarsi, utilizzare prodotti cosmetici certificati e con un buon INCI. Scegliere un fondotinta non grassi "*oil-free*", o creme colorate, meglio se consigliate dal dermatologo. Per struccarsi, preferire latti detergenti e lozioni delicate.

L'abbronzatura, sia naturale che artificiale, può mimetizzare temporaneamente l'acne ma non è il rimedio dell'acne.