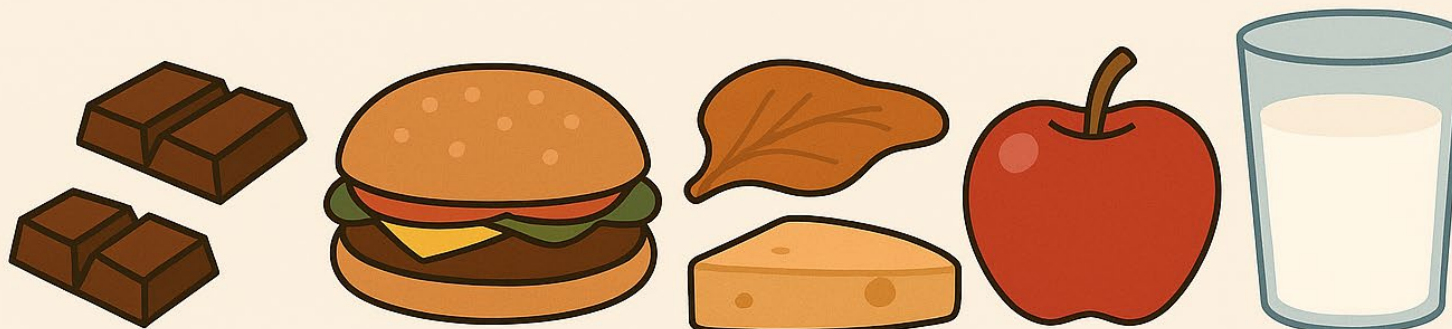


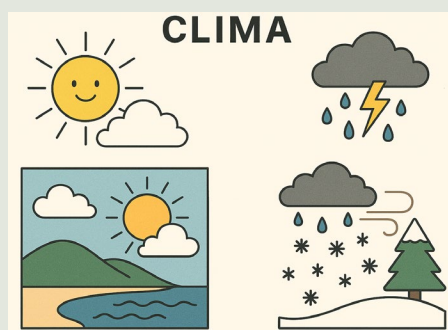


ACNÉ Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN



¿Qué es?

El acné es un trastorno inflamatorio multifactorial de la glándula pilosebácea resultante de un conjunto de factores individuales y ambientales:

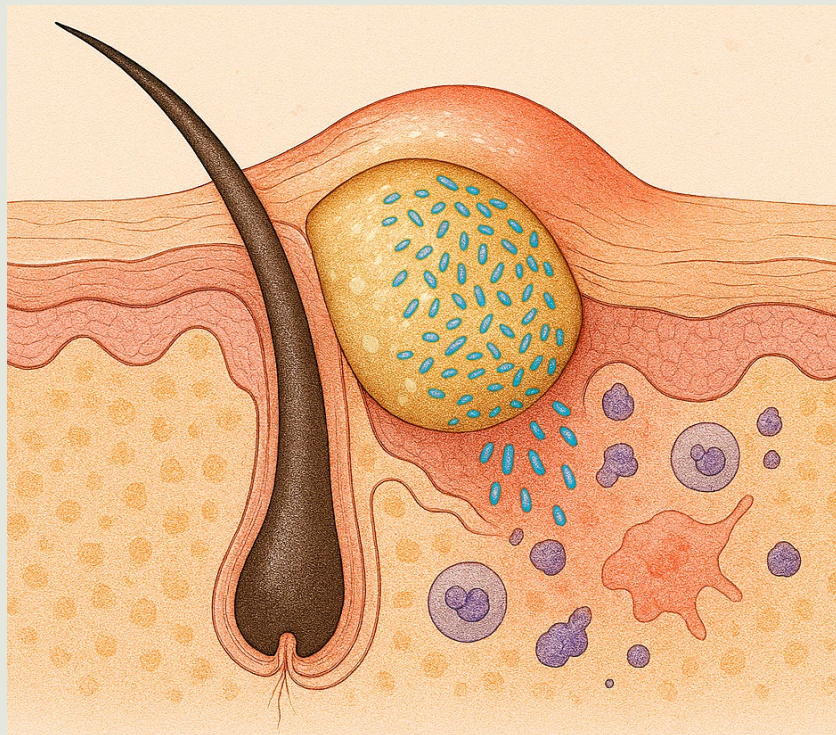


Exposoma

¿Qué es?

El acné se caracteriza principalmente por:

- ✓ Sobreproducción de sebo
- ✓ Hiperqueratinización folicular
- ✓ Hiperproliferación microbiana
- ✓ Mecanismos inflamatorios



Epidemiología

- Afecta al 74 % de los adolescentes entre 12 y 18 años.
- Se estima que el 85 % de la población lo padecerá a lo largo de su vida.
- Representa el 25 % de las consultas dermatológicas.



Pico máximo 16-18 años
Formas más graves



Pico máximo 14-16 años
Curso prolongado

Predisposición genética

Papel de la alimentación



Alimentos que **promueven** el acné:



De alto índice glucémico: arroz blanco, pasta, azúcar, pan blanco



Lácteos



Ricos en grasa



Chocolate (>70 % cacao y sin azúcar añadido, tiene menos impacto)

Se debe limitar la ingesta, nunca eliminarlos de la dieta.

Papel de la alimentación



Alimentos **protectores** del acné:



Frutas y verduras



Pescados (omega-3)



Frutos secos



Cereales integrales

{ $\ell \geq \gamma \tau \pi$, $\mathfrak{s}$, $E_{\pi} \gamma \tau \mathfrak{z}$, $\mathfrak{u} \blacklozenge$, $\mathfrak{u} \ominus$
: $\acute{E} X\phi$, $\mathfrak{T} \mathfrak{u} \mathbb{L} E_{\mathfrak{z}}$

Papel de la alimentación



Suplementos y micronutrientes:



Zinc



Vitamina D



Probióticos



Silimarina

Conclusión

- ✓ El acné es una **enfermedad multifactorial** donde la **alimentación** no es la única causa, pero sí un **factor modulador** clave.
- ✓ Una dieta rica en **frutas, verduras, cereales integrales, pescado y frutos secos**, junto con el aporte adecuado de **micronutrientes** puede mejorar la respuesta inflamatoria cutánea y complementar el tratamiento dermatológico convencional.

{ ℓ ≥ y ∓ y ∏, ℵ, E ∏ y ∓ ℵ { , ũ ♦, ũ ⊖
: É Xç, ∓ ũ LE

¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta