

Somos el reflejo de lo que comemos: la dieta y su impacto en el acné

El acné es una enfermedad frecuente que se manifiesta típicamente en la adolescencia. Su aparición depende de varios factores y uno de ellos es la alimentación. La dieta occidental incluye alimentos que propician esta condición, entre los que se encuentran:¹



Alimentos con alto contenido de azúcar



Leche y otros productos lácteos



Grasas, incluidas las grasas trans

CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS ESTIMULA LAS VÍAS DEL METABOLISMO A TRAVÉS DE LAS CUALES SE GENERA ACNÉ¹

+ Aumenta

Hormonas¹

+ Aumenta

Producción de ácidos grasos¹

+ Aumenta

Crecimiento de la célula de la glándula que produce sebo¹

Esto promueve:¹



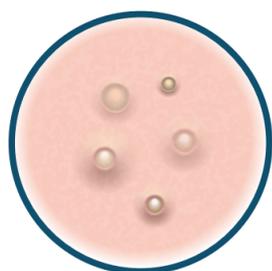
AUMENTO EN LA PRODUCCIÓN DE SEBO



AUMENTO EN LA CANTIDAD DE LA BACTERIA QUE CAUSA ACNÉ
(*Cutibacterium acnes*)



INFLAMACIÓN



COMEDONES
(espinillas, lesiones de acné)

Cuidar tu alimentación es cuidar tu piel.¹

Referencias: González-Mondragón EA, Ganoza-Granados L del C, Toledo-Bahena ME, Valencia-Herrera AM, Duarte-Abdala MR, Camargo-Sánchez KA *et al.* Acne and diet: a review of pathogenic mechanisms. Bol Méd Hosp Infant México. 2022;79(2):83-90. 2. MedlinePlus. Comedones [Internet]. Bethesda: Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.; 2020 [acceso 22 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://shortest.link/46qY>