



**GEDCT**

GRUPO ESPAÑOL DE  
DERMATOLOGÍA  
COSMÉTICA  
Y TERAPÉUTICA



## ¿INFLUYE LA DIETA EN EL ACNÉ?

**Es el trastorno de la piel más prevalente, pues afecta al 80% de la población española en algún momento de su vida. Sobre la influencia de la dieta sobre el acné siempre ha habido controversia, pero las últimas investigaciones dan un nuevo y significativo giro.**

No se trata de una patología que ponga en riesgo la vida del paciente, pero el acné sí puede deteriorar significativamente la existencia de las personas que la padecen, en forma de cicatrices físicas o espirituales.

Aunque afecta preferentemente a adolescentes, se puede producir a cualquier edad -desde lactantes a adultos-, y sobre todo en este último caso, en mujeres. Esta enfermedad se desencadena en el folículo pilosebáceo, donde al llegar a la pubertad, los andrógenos provocan un doble efecto: por un lado, comienzan a estimular la producción sebácea, y por otro, desencadenan la obstrucción del conducto por donde se debe eliminar al exterior el sebo. El resultado es que esta glándula, con el sebo retenido a causa de la obstrucción, se inflama y, secundariamente, es colonizada por bacterias, provocando la aparición del acné.

### **La mitología del acné...**

En torno a esta enfermedad tan frecuente se ha ido tejiendo a lo largo del tiempo, una mitología de consejos que el paciente recibe de sus amigos, familiares, y profesionales de ciertos centros de cuidados estéticos.

“Córtate el flequillo”, “no te masturbes”, “lávate la cara”, son algunas de las expresiones más oídas, junto a los consejos dietéticos.

La prohibición de comer chocolate, nueces, fritos o embutidos, porque exacerbaban el acné, forma también parte de la cantinela de consejos que recibe el adolescente con granos de acné. Y la medicina, que tiene muy claro que el origen del acné es genético y hormonal, ¿qué dice de la dieta?

Desde los clásicos estudios sobre la no influencia de la ingesta de chocolate, llevados a cabo hace más de cincuenta años, que se han considerado la evidencia científica por el prestigio de sus autores y de las publicaciones donde vieron la luz, (y que, sin embargo analizados hoy retrospectivamente, están llenos de errores metodológicos), en general, la comunidad médica ha mantenido que **la dieta no juega un papel significativo**. Hasta ese momento, no había estudios científicos serios y amplios que sostuvieran esta relación.

### **...Y la realidad del Índice Glicémico**

Sin embargo durante los últimos cinco años, y al mismo tiempo que se producía un incremento del interés de la población sobre la influencia de la dieta en su salud, se comenzaron a publicar los primeros estudios serios que insinuaban que ciertos hábitos dietéticos influían negativamente en el acné.

¿Dónde estamos hoy?

A la luz de los conocimientos actuales podría ser que algunos pacientes con acné se beneficiaran de una **dieta con menos compuestos de elevado índice glicémico** (azúcares refinados, etc) **y lácteos**, pues ambos elevan los niveles de insulina y otras hormonas que a su vez, promueven la secreción de andrógenos, que están en la base de los cambios que ocurren en el folículo sebáceo y terminan por desencadenar el acné.

*\*Por el Dr. Jorge Soto –Coordinador del Grupo de Dermatología Cosmética y Terapéutica de la AEDV, Profesor Titular de Dermatología de la Universidad del País Vasco- y Jefe de Servicio de Dermatología de la Policlínica Guipúzcoa de San Sebastián-.*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

*\*Para mayor información consulta la web de la AEDV: [www.aedv.es](http://www.aedv.es) y [www.aedv-gtdermocosmetica.es](http://www.aedv-gtdermocosmetica.es)*

o

