

Πρόκειται για πολυπαραγοντικό δερματικό πρόβλημα· ευθύνεται η διατροφή για την ακμή;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Γαλακτοκομικά, γλυκά, λιπαρά και κόκκινο κρέας βρίσκονται στο στόχαστρο

Για πολλά χρόνια οι επιστήμονες αρνούσανται οποιαδήποτε συσχέτιση της ακμής με τη διατροφή, ωστόσο τα τελευταία χρόνια αυξάνονται συνεχώς τα στοιχεία που ενισχύουν την επιστημονική άποψη ότι η ακμή είναι πολυπαραγοντικό δερματικό πρόβλημα.

Το βέβαιον είναι ότι η ακμή είναι η συχνότερη δερματολογική πάθηση. Προσβάλλει το 90% των εφήβων, αλλά απασχολεί και αρκετούς ενηλίκους, που είτε δεν απαλλάχτηκαν ποτέ από τα σπυράκια της εφηβείας τους είτε τα εμφάνισαν ξαφνικά στα 30 τους.

Οι μηχανισμοί δημιουργίας της ακμής δεν είναι απόλυτα ξεκαθαρισμένοι. Στην εμφάνισή της πάντως συντελούν η κληρονομικότητα, η διαταραχή της

κερατινοποίησης, η ορμονική δραστηριότητα, τα καλλυντικά. Επίσης, η ακμή επιδεινώνεται λόγω του στρες, του κλίματος, της διατροφής.

«Παρόλο που κανένα τρόφιμο δεν έχει συσχετιστεί ακόμα άμεσα με την ακμή, οι μελέτες την συνδέουν με τη διατροφή δυτικού τύπου, η οποία περιλαμβάνει αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος πλούσιου σε κορεσμένα λιπαρά, κατεργασμένων δημητριακών προϊόντων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη και γαλακτοκομικών προϊόντων υψηλών σε λιπαρά» αναφέρει στο **protothema.gr** η κλινικός διαιατολόγος- διατροφολόγος, κυρία Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου.

Σύμφωνα με την ειδικό, η ακμή επιδεινώνεται με την κατανάλωση τροφών υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, γαλακτοκομικών και κόκκινου κρέατος. Όπως εξηγεί, οι τροφές υψηλού γλυκαιμικού δείκτη είναι τροφές που αυξάνουν γρήγορα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Σε αυτές συγκαταλέγονται: γλυκά, επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού, τυποποιημένα τρόφιμα τύπου μπισκότα, αρτοπαρασκευάσματα, ψωμί, πατάτες, ζάχαρη. Οι υδατάνθρακες αυτοί σχετίζονται άμεσα με την εμφάνιση και την επιδείνωση της ακμής, διότι «απορροφώνται γρήγορα από τον οργανισμό με αποτέλεσμα τα επίπεδα της ινσουλίνης να ανεβαίνουν. Συνδυαστικά με τον αυξητικό παράγοντα IGF-1 (στα γαλακτοκομικά) τα υψηλά επίπεδα σακχάρου προκαλούν αύξηση στην παραγωγή σμήγματος» λέει η κ. Παπαγεωργίου.

Η υπερβολική κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων φαίνεται πως όχι μόνο επιδεινώνει, αλλά μπορεί να προκαλέσει και ακμή λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε ορμόνες και αυξητικούς παράγοντες (IGF-1). «Ωστόσο δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός ότι το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι κύρια πηγή ασβεστίου και βάση της ανάπτυξης κατά την εφηβική ηλικία, γι' αυτό και η κατανάλωση 2-3 μερίδων ημι-αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών ανά ημέρα δεν επιδεινώνει τις βλάβες και καλύπτει σε μεγάλο ποσοστό την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα ασβεστίου» επισημαίνει η διατροφολόγος.

Επίσης, ορισμένες έρευνες δείχνουν πως το κόκκινο κρέας προάγει τη φλεγμονή του δέρματος και ότι προάγει την παραγωγή σμήγματος.

Στον αντίποδα, καταπραϋντική και αντιφλεγμονώδη δράση κατά της ακμής πιστώνεται στις τροφές που περιέχουν ω- 3 λιπαρά οξέα. Γενικά, η ποιότητα του λίπους της διατροφής παίζει καθοριστικό ρόλο στη συγκεκριμένη δερματική πάθηση. Λόγω του ότι η ακμή τις περισσότερες φορές συνυπάρχει με φλεγμονή, έρευνες στηρίζουν πως η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων που έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες μειώνουν σημαντικά τις βλάβες στο δέρμα.

Η κυρία Παπαγεωργίου εξηγεί: «Τα συγκεκριμένα λιπαρά είναι απαραίτητα για τον οργανισμό καθώς δεν τα συνθέτουμε ενδογενώς, επομένως πρέπει να τα λαμβάνουμε από τη διατροφή μέσω τροφών που είναι πλούσια σε αυτά. Τροφές όπως ο σολομός, ο μπακαλιάρος, το σκουμπρί, ο γαύρος, η σαρδέλα, ο λιναρόσπορος και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Αντιθέτως, τα επονομαζόμενα «κακά» λιπαρά, δηλαδή τα κορεσμένα και τα trans, που βρίσκονται κυρίως στο κόκκινο κρέας, τα λιπαρά τυριά, στα τηγανητά τρόφιμα, στα βούτυρα, στις σάλτσες και στα αρτοπαρασκευάσματα συμβάλλουν στην εμφάνιση της ακμής».

Παναγιώτα Καρλατήρα

Πηγή: protothema.gr