

GUIDA ALIMENTI ANTI ACNE

Acne e alimentazione: i consigli per una corretta dieta anti-brufoli

Una dieta sana ed equilibrata è il segreto per una pelle luminosa

Sappiamo con certezza che una corretta alimentazione è sinonimo di benessere, sia fisico che psicologico. Quello che mangiamo, inoltre, si riflette anche sulla nostra pelle. Se le impurità e l'acne sono la nostra spina sul fianco, possiamo chiedere aiuto alla dieta, evitando i cibi che aumentano il rischio di brufoli, e preferendo quelli che hanno un potere purificante per l'epidermide.

Qual è la relazione tra acne e alimentazione?

Un diario della pelle può aiutarti a capire quali cibi aumentano la condizione acneica. La scienza dell'alimentazione ed il buon senso ci dicono che una dieta per l'acne varia ed equilibrata è la chiave per mantenere corpo e pelle sempre sani. È innegabile: ci sono cibi che aiutano l'epidermide a depurarsi e altri, invece, che tendono a peggiorare la sua tendenza acneica. Molti professionisti del settore, ad esempio, concordano sul fatto che un elevato Indice Glicemico (I.G.) e i latticini possono esacerbare la pelle impura. Ma la ricerca scientifica in questo campo ha ancora molte zone d'ombra da schiarire.

C'è chi nota un aumento dei brufoli dopo aver mangiato cibi particolarmente grassi (come i fritti), oppure a seguito di una scorpacciata di cioccolata, e chi invece si rende conto che frutta e verdura aiutano la luminosità della pelle. Ed è proprio dall'evidenza empirica che dobbiamo partire per capire quali pietanze possono favorire le impurità. A tale scopo, molti dermatologi consigliano di tenere un "diario della pelle", una sorta di elenco personale di tutto quello che mangiamo e che pensiamo possa scatenare impurità e acne.

Se questo non aiuta possiamo provare una "dieta ad eliminazione". Il modo migliore per farlo è eliminare tutte le cause possibili (come i cibi ad elevato Indice Glicemico e i latticini) per almeno tre settimane. Successivamente è bene reintrodurre ogni tipo di cibo (come i latticini o lo zucchero o la farina) per un giorno solo, e monitorare la pelle per i due giorni successivi. Se non notiamo alcuna differenza, possiamo continuare a mangiare quel cibo in particolare e provare a reintrodurre un altro. Questo può aiutare a scoprire quali sono le pietanze che esacerbano le condizioni dell'epidermide.

Di fronte a un acne persistente, il consiglio è quello di consultare un medico dermatologo, per sapere quali altri metodi adottare - compresi i trattamenti farmacologici per l'acne - al fine di ridurre e rimuovere le impurità.

Cosa non mangiare con l'acne: attenzione all'Indice Glicemico

I cibi con alto Indice Glicemico possono esacerbare l'acne

Quali sono, quindi, i cibi che fanno venire i brufoli? I pareri sono discordanti. Molti scienziati pensano che “pochi studi soddisfano gli elevati standard scientifici che consentono di poter mettere in pratica le raccomandazioni terapeutiche”². È, inoltre, importante ricordare che la nostra pelle è unica come lo siamo noi, e per questo motivo le persone reagiscono in modo diverso ai vari alimenti, e ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra.

Se da una parte è vero quello che abbiamo appena dichiarato, dall'altra ci sono diverse ricerche che hanno concluso che le società rurali e non industrializzate hanno meno casi di acne delle popolazioni Occidentali³. Uno studio di 30 anni condotto sulla popolazione degli Inuit del Canada Settentrionale all'inizio degli anni '70 del 1900 ha mostrato che non c'erano casi di acne se la popolazione viveva e mangiava in modo tradizionale. È stato solo quando sono stati aggiunti i cibi occidentali alla loro dieta che si sono verificati i casi di acne. Gli studi correlati sugli immigranti irlandesi delle aree rurali negli Stati Uniti, sulle comunità della Papua Nuova Guinea e del Paraguay, sulle aree rurali di Kenya, Zambia, Sud Africa e Brasile sono state, inoltre, usati per sostenere la tesi che i componenti tipici della dieta Occidentale possono scatenare l'acne.

I principali componenti della dieta Occidentale sono i carboidrati iperglicemici, il latte (di mucca) e i grassi saturi, e c'è una chiara evidenza che suggerisce che i cibi con un elevato Indice Glicemico (come ad esempio lo zucchero raffinato, il pane bianco, il riso bianco e le patate, le bibite troppo dolci) possono scatenare l'acne. È noto che stimolano gli androgeni (ormoni maschili) che svolgono un ruolo importante, e comprovato, nello sviluppo delle impurità.

L'Indice Glicemico (I.G.) è un sistema di valutazione dei cibi che contengono carboidrati. Esso mostra l'impatto che hanno sugli zuccheri del sangue. I carboidrati con un elevato I.G. si scindono velocemente e causano un rapido aumento degli zuccheri del sangue. I carboidrati con un basso I.G. si scindono più lentamente e quindi gli zuccheri del sangue aumentano gradualmente.

I cibi con un elevato I.G. aumentano rapidamente gli zuccheri del sangue che inducono il nostro corpo a produrre più insulina (l'insulina è un ormone prodotto dal Pancreas che rende possibile per le cellule umane usare e immagazzinare lo zucchero dai carboidrati). L'Insulina stimola gli androgeni (ormoni maschili) che, a loro volta, stimolano la produzione di sebo in eccesso (seborrea) e l'ipercheratinizzazione (la produzione in eccesso delle cellule che portano ad un indurimento della pelle che blocca le ghiandole sebacee). La seborrea e l'ipercheratinizzazione sono delle fasi importanti nello sviluppo delle impurità.

Vediamo nel dettaglio quali sono i cibi da evitare per i brufoli.

Latticini e acne: meglio evitarli

Il latte di mucca ha un indice glicemico relativamente basso, ma si sa che in alcuni casi scatena l'acne ed è coinvolto nelle sue riacutizzazioni. Per le persone che accusano delle riacutizzazioni dopo aver bevuto il latte o consumato latticini, il contenuto di ormoni è probabilmente la causa più probabile. Come gli esseri umani, le mucche producono ormoni durante la gravidanza, e questi ormoni hanno un effetto simile all'insulina sul sistema umano, stimolando gli androgeni.

Se soffri di impurità, potresti provare a ridurre la quantità di latticini (latte, latticello, yogurt, cagliata, crema, formaggio, burro e gelato) che consumi per vedere che effetto hanno sulla tua pelle.

Non esiste una ricerca che mostri che il latte biologico (latte di bestiame allevato secondo metodi biologici) sia migliore del latte standard in termini di livelli di ormoni¹², ed alcuni studi indicano che il latte scremato è più comedogenico del latte intero¹³, quindi quando si tratta di scegliere delle alternative, prova i prodotti senza latte, come il latte di soia non zuccherato, il latte di cocco e di mandorla. Ma attenzione: evita il latte di riso e quello in polvere, entrambi hanno un I.G. relativamente elevato. Così come tutti quegli alimenti che contengono latte o burro al loro interno.

Acne e cioccolato: preferisci quello fondente

Il cioccolato ha un'elevata concentrazione di zucchero e, quindi, un elevato Indice Glicemico e, oltre al contenuto di zucchero, il cioccolato al latte - ovviamente - contiene il latte che può scatenare l'acne. Se non riesci a immaginare una vita senza cioccolato, prova il cioccolato fondente. Anche se non è stato dimostrato, è possibile che il cioccolato fondente - che contiene più antiossidanti e meno latte - possa essere meno comedogenico.

No agli snack fuori pasto e allo zucchero

Tra i cibi che non vanno d'accordo con l'acne troviamo gli snack, da consumare tra un pasto e l'altro. Questi alimenti contengono un alto Indice Glicemico e, quindi, sono sconsigliati in una dieta anti-acne.

Allo stesso modo, anche lo zucchero raffinato e tutti i cibi che lo contengono (come ad esempio le merendine industriali), alzano l'I.G. È bene, quindi, farne a meno.

Evita gli alimenti ricchi di grassi saturi

Salumi, insaccati e condimenti eccessivamente elaborati, non dovrebbero essere inclusi in un'alimentazione per pelle acneica. Questi, infatti, possono dare disturbi digestivi e incidere negativamente sul benessere della pelle.

Antibiotici topici e orali

Gli antibiotici per l'acne - come la clindamicina, l'eritromicina e l'isotretinoina - vengono prescritti solo per essere usati in combinazione con un altro trattamento farmacologico al fine di prevenire la resistenza batterica, ridurre la proliferazione del batterio P.acnes e limitare le infezioni cutanee. Gli antibiotici ad uso topico vengono applicati esternamente sull'area affetta, mentre quelli orali si trovano sotto forma di pillole o di sciroppo e vengono consigliati in caso di acne fortissima.

Elimina gli alcolici

Infine, l'alcol non fa bene alla pelle acneica. Le bevande alcoliche (soprattutto i super alcolici), infatti, contengono una quantità elevata di zuccheri.

Dieta per la pelle impura: quali sono gli alimenti da preferire

Se il latte di mucca ti provoca l'acne, prova a sostituirlo con il latte di mandorla. Se l'acne ha cause alimentari, sarà bene seguire una dieta con un basso Indice Glicemico. Prova a sostituire i cibi ad elevato I.G. (per esempio gli alimenti raffinati come lo zucchero bianco ed il pane bianco, i cibi zuccherini, le patate, il riso bianco) con quelli a medio o basso I.G. che rilasceranno gli zuccheri più lentamente (per esempio i legumi secchi - fagioli e lenticchie - ed i cereali integrali, certi tipi di frutta e verdura).

Inoltre, i cibi ad elevato contenuto di fibre (avena, lenticchie, ecc.) possono aiutare a regolare l'insulina (è noto che l'insulina stimola gli ormoni maschili che possono a loro volta scatenare l'acne). Una dieta ricca di fitoestrogeni – ormoni naturali e a base vegetale che si trovano nei cibi come la soia, i fagioli e le lenticchie – può aiutare a mantenere gli ormoni in equilibrio.

La giusta alimentazione per sfiammare l'acne dovrebbe comprendere cibi come:

- Latte di soia, avena, mandorla e cocco;
- Orzo, farro, riso integrale;

- Olio extravergine di oliva consumato crudo e olio di semi di lino;
- Arance, pomodori, fragole e meloni ricchi di Vitamina C;
- Verdure a foglia verde, nocciole, mandorle e uova - ricchi di Vitamina E - sono importanti per proteggere l'epidermide dalle cicatrici causate dall'acne

Assumi più acidi grassi Omega 3

L'olio di pesce è ricco di Omega 3 e ottimo per la pelle

Ora che sai come curare i brufoli con il cibo, è interessante sapere che sia gli Omega-3 che gli Omega-6 sono acidi grassi essenziali per un corpo sano. Ciò che è particolarmente importante è la percentuale fra essi, poiché questo aiuta a regolare l'infiammazione.

Siccome oggi gli esseri umani consumano più oli vegetali (per esempio l'olio di semi di girasole), l'equilibrio degli Omega nel nostro sistema è cambiato in favore degli Omega-6. Per fare ciò, gli scienziati raccomandano di consumare più acidi grassi Omega-3.

Una fonte essenziale di Omega-3 è l'olio di pesce. L'olio di pesce è ricco di sostanza nutriente e, come tale, è una parte importante di una dieta anti-acne sana ed equilibrata. Il pesce ed i frutti di mare hanno anche un basso I.G. e fanno bene alla pelle.

Altre fonti di Omega-3 comprendono le noci, le nocciole, i semi di chia e i semi di lino (anche se questi ultimi devono essere spezzati prima di essere aggiunti al cibo per dare i loro benefici).

Fai il pieno di antiossidanti

Assicurati che il tuo corpo abbia gli antiossidanti di cui ha bisogno. I radicali liberi e l'ossidazione possono contribuire alle infiammazioni presenti in ogni fase dello sviluppo dell'acne, e gli antiossidanti funzionano per combatterne gli effetti negativi. Gli studi suggeriscono che le persone con la pelle a tendenza acneica possono anche avere meno Vitamina A, Vitamina E - antiossidanti naturali - nel loro sangue. I frutti scuri ed i frutti di bosco (per esempio l'uva nera ed i mirtilli) sono ricchi di antiossidanti e di fibre che possono aiutare a regolare l'insulina. Il crescione e l'olio di avocado sono ottime fonti di Vitamina E, e i cibi con un elevato contenuto di beta-carotene (cibi arancioni come la zucca, la patata dolce e le carote) sono ricchi di Vitamina A.

Ricaricati di Zinco

Lo zinco è fondamentale per una pelle sana. Sappiamo che aiuta a ridurre le infiammazioni e agisce contro il batterio P.acnes, strettamente associato allo sviluppo delle impurità. Alcune ricerche suggeriscono anche che i pazienti con l'acne possono riportare una mancanza di zinco. Le verdure verdi (soprattutto i cavoli e i broccoli) sono entrambi ricchi di antiossidanti ed un'ottima fonte di zinco.