



ALIMENTACIÓN



El papel de la dieta en la prevención y el tratamiento de enfermedades ha sido la base de publicaciones e investigaciones diversas, durante mucho tiempo la educación médica lo consideró con escepticismo o, directamente, lo negó.

En la sociedad occidental moderna el acné vulgar es una dermatosis que afecta a 79-95% de la población adolescente; en mayores de 25 años se observa en 40 a 54%; 12 y 3% de las mujeres y hombres, respectivamente, continuará con lesiones de acné en la vida adulta.

La evidencia epidemiológica sugiere que en sociedades no occidentalizadas las tasas de incidencia del acné son considerablemente menores. **Es probable que se deba a diferencias genéticas, factores ambientales, dieta con un menor índice glucémico y una mayor actividad física¹.**

El acné se puede considerar como un indicador visible y predictor de una posible desviación metabólica desfavorable hacia la obesidad, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, tipo 2 diabetes mellitus, cáncer y enfermedad de Alzheimer.

La intervención dietética en el acné debe dirigirse hacia una disminución de la energía total mediante: reducción de la ingesta de glucosa y grasas; disminución de la señalización de insulina (consumo de proteína láctea) y limitar la absorción total de leucina (proteínas presentes en la carne y lácteos).

En este contexto, surge un nuevo papel para el dermatólogo y para un enfoque multidisciplinar. **"El efecto mariposa"**, término derivado de la teoría del caos, se basa en el supuesto de que un pequeño cambio en un estado dado de un sistema no lineal influye fuertemente en un estado posterior. Asociado con el acné y la dieta, está representado por la gran oportunidad de presentar intervenciones dietéticas y metabólicas para pacientes con acné para prevenir enfermedades más graves de la civilización como la obesidad, diabetes y cáncer².



El término **"efecto mariposa"** fue acuñado por Edward Lorenz, quien lo comparó metafóricamente con un tornado, cuyos detalles podrían ser influenciado por las perturbaciones más insignificantes, como el aleteo de las alas de una mariposa lejana.

Referencias:

1. Por la Dra. Ma Isabel Arias Gómez. Cédula: 711087 Especialista: AECEM-24700 del artículo "María Isabel AG, Ana E, Gilberto J. La importancia de la dieta en el acné. *Dermatol Rev Mex* 2019;63(Supl. 1):S3-S17".
2. Clatici VG, Voicu C, Barinova E, Lupu M, Tatu AL. Butterfly effect and acne—The role of diet. *Dermatologic Therapy*. 2020;e13832.
3. B. Dreno, V. Bettoli, E. Araviiskaia et al. The influence of exposome on acne. *J EADV* 2018; 32, 812–819.
4. J.P. Claudel, N. Auffret, M.T. Leccia et al. Acne and nutrition: hypotheses, myths and facts. *J EADV* 2018; 32, 1631–1637.
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Health and nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/en/probiotics.pdf



INFORMACIÓN GENERAL

FACTORES RIESGO PARA DESARROLLAR ACNÉ...



PRODUCTOS LÁCTEOS^{3,4}

El consumo de leche se ha relacionado con la aparición o empeoramiento del acné en numerosos estudios con grandes tamaños muestrales.

Concretamente se ha observado una asociación más clara con la leche desnatada. Esto puede ser debido a que la leche desnatada contiene menos cantidad de estrógeno, hormona que tiene la propiedad conocida de mejorar el acné.

Asimismo, leches de vaca industriales contienen factores de crecimiento y esteroides anabólicos que pueden contribuir a la comedogenicidad de dicha leche, estimulando la producción de sebo y la hiperqueratinización en la unidad pilosebácea.



ALIMENTOS Y DIETAS DE ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO^{3,4}

La hiperinsulinemia aguda y crónica activa una cascada hormonal que finalmente conlleva la elevación de un factor de crecimiento con el poder de estimular el crecimiento de los tejidos, incluyendo el folículo, y con un potencial papel en el desarrollo de acné.

Son abundantes los estudios que asocian las dietas de bajo índice glucémico con una mejoría del acné y de la sensibilidad a la insulina.

Esto sugiere que los hábitos alimenticios juegan un papel en la patogénesis del acné.

INFORMACIÓN GENERAL



OTROS FACTORES DE RIESGO^{3,4}

Son múltiples los artículos que mencionan la posible asociación entre las proteínas del suero de la leche de vaca (usados como suplemento alimentario para ganar masa muscular) y el acné.

Aunque es bastante habitual relacionar el consumo de chocolate con el empeoramiento del acné, esta relación no ha sido, a día de hoy, claramente demostrada.

INFORMACIÓN GENERAL



FACTORES PROTECTORES^{3,4}

Existen indicios de que otros factores dietéticos como son el zinc, ácidos grasos omega-3, antioxidantes, la vitamina A, la dieta rica en fibra, la dieta libre de alcohol y el consumo de ciertos **probióticos** pueden tener un efecto protector en el acné, aunque la evidencia científica es muy limitada por el momento y hacen falta más estudios.



¿Cuál es la diferencia entre probiótico y prebiótico?

Los **prebióticos** son carbohidratos no digeribles (oligosacáridos) que estimulan el crecimiento de bacterias probióticas en el intestino. Los encontramos en el ajo, la alcachofa, arvejas (chícharos), puerros (ajo porro), frutos del bosque, plátanos y kiwis¹.

Los **probióticos** son microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas confieren un efecto beneficioso en la salud del huésped⁵.



¿Cuál es el efecto de los probióticos en el acné?

Los estudios con probióticos en el acné muestran mejoría clínica, y un efecto sinérgico al combinarse con antibiótico orales en la disminución de la inflamación³.



INFORMACIÓN GENERAL



CONCLUSIONES¹

La dieta occidental rica en azúcares altera la regulación de los genes dependientes en el acné, afecta el metabolismo, el equilibrio y la formación de grasa por las glándulas sebáceas. Estos nuevos conocimientos sobre la dieta occidental nos proporcionan una base racional para el consejo dietético complementario en el manejo del acné, reduciendo el consumo de carbohidratos y proteínas de la leche.

Es una oportunidad de no solo participar en la mejoría del acné, sino de ayudar a prevenir otras enfermedades, como la obesidad, la diabetes mellitus, el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas.

Aunque el consejo dietético puede resultar difícil por las costumbres étnicas, debemos recomendar una dieta "equilibrada", de tipo paleolítica, con menor cantidad de cereales procesados y mínimos lácteos, que limite la ingestión de alimentos ricos en grasas ("frituras"), comidas rápidas, sodas, alimentos con alto índice glucémico, chocolates, zumos y bebidas enlatadas. Con horarios determinados, rica en ácidos grasos con omega-3, frutas y verduras, té verde, así como la preferencia por los lácteos orgánicos, con menor contenido hormonal, beber agua, evitar el cigarrillo, realizar ejercicio, dormir suficiente, además del tratamiento médico.



Para concluir bien vale citar a Hipócrates, quien afirmaba:

"Deja que la comida sea tu remedio y que el remedio sea tu comida". Entonces la comida construye o destruye nuestro organismo, por lo que se podría concluir que nuestra piel es "lo que comemos".