

# Combate el acné desde la raíz

la salud de nuestro cuerpo comienza con la forma en la que nos alimentamos, por lo que la salud de nuestra piel también se ve afectada por estos hábitos alimenticios.



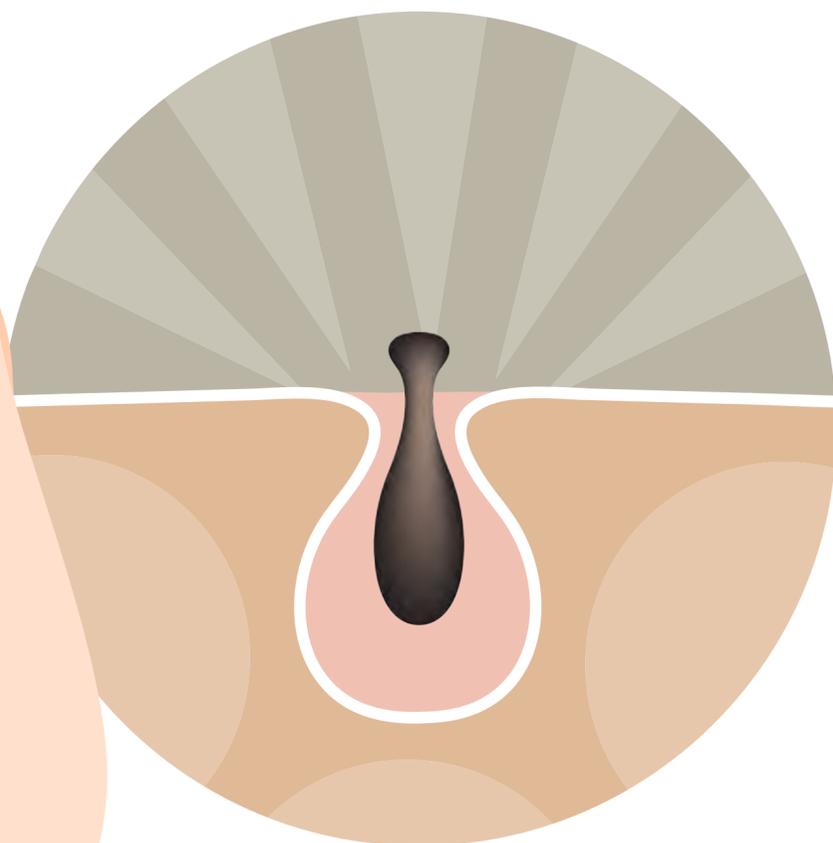
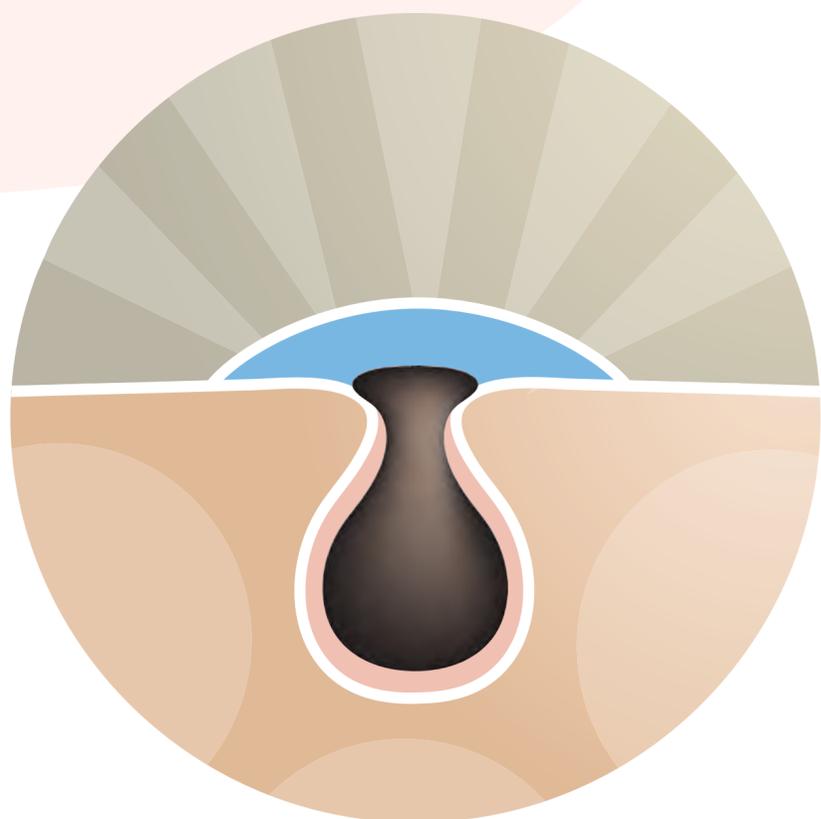
Una consecuencia de los malos hábitos alimenticios puede ser el acné, y el pasar por alto su relación con nuestra alimentación, puede hacer mucho más difícil el proceso de eliminarlo.

En Libera Tu Salud queremos ayudarte a tener una piel saludable por lo que te presentamos algunos alimentos que pueden estar contribuyendo a que seas propenso al acné.



# Qué es El Acné

El acné es una condición de la piel que ocurre cuando los poros se obstruyen con piel muerta y los aceites naturales (sebo) de nuestra piel, no pueden salir. El sebo se acumula y los poros son atacados por bacterias que los infectan y tenemos como resultado, espinillas y barros.



1

# Alimentos que contribuyen a la producción de acné

## **Alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y harinas refinadas:**

Cuando tenemos los niveles de glucosa en sangre elevados, nuestro páncreas secreta una mayor cantidad de insulina (hormona que permite la entrada de la glucosa a las células para convertirla en energía).

Una sobreproducción de insulina puede provocar cambios hormonales, como incrementar la producción de andrógenos responsables de la producción excesiva de sebo.



# 2

## Dieta Occidental:

Estudios indican que una dieta occidental basada en el consumo excesivo de carnes rojas, alimentos ultra procesados, grasas saturadas y grasas trans.

Combinado con el bajo consumo de granos enteros, fibra, frutas y verduras, aumenta la producción de hormonas sexuales y sebo.

Además, una dieta alta en grasas saturadas y grasas trans pueden interferir con la circulación de la sangre en la piel, llevándola a un estado de deshidratación, irritación, y mala cicatrización.



# 3

## Lácteos y carnes:

Estos productos son altos en un aminoácido esencial llamado leucina, el consumo de este aminoácido por medio de la dieta es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo.

Pero un exceso de leucina está relacionado con el aumento de inflamación en el cuerpo, por lo que su consumo debe ser moderado.



# 1

## Solución

Incluir buenas fuentes de antioxidantes: estos ayudan a reducir la inflamación y los puedes encontrar en alimentos como aceite de oliva extra virgen, té verde, verduras de colores, frutos rojos como fresas, moras y cítricos.



# 2

## Solución

### **Cambiar los Omega-6 por Omega-3:**

Las grasas Omega-3 son antiinflamatorias, y están presentes en pescados de agua fría como salmón, atún, sardinas, arenque, así como en las semillas de chía, linaza y nueces. Las grasas Omega-6 están presentes en alimentos fritos, estos tienen un efecto inflamatorio y pueden provocar llevar grasa de los dedos directamente a la cara.



# 3

## Solución

Asegúrate de consumir alimentos ricos en zinc y selenio como pescados y mariscos, ya que estos micro nutrientes juegan un papel muy importante en la cicatrización.



# 4

## Optar por una dieta Mediterránea en lugar de una dieta Occidental:

Al incluir granos enteros, leguminosas, verduras, frutas, aceite de oliva, pescado y moderar el consumo de azúcares, harinas refinados, y alimentos ultra procesados podemos nivelar los niveles de glucosa en la sangre evitando el estado de inflamación y la sobreproducción de hormonas sexuales.

Si quieres conocer más acerca de las características de la dieta mediterránea ingresa a nuestra herramienta <<Diets y programas>> en donde encontrarás el artículo completo bajo el nombre <<Cómo seguir una dieta mediterránea >>

En Libera Tu Salud sabemos lo importante que es tu piel para ti, y queremos ayudarte a cuidarla y nutrirla desde la raíz.

Comienza a hacer estos cambios en tu dieta y disfruta de una piel saludable. No olvides consultar a tu dermatólogo para complementar tu tratamiento.



#### Bibliografía

Restoy P. La alimentación y la piel con acné [Internet]. Bioderma.es. Bioderma; 2021 [citado el 22 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.bioderma.es/tu-piel/piel-mixta-grasa-o-acneica/la-relacion-entre-la-alimentacion-y-la-piel-con-acne>

The McDougall Newsletter [Internet]. Drmcdougall.com. [citado el 22 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.drmcdougall.com/misc/2003nl/nov/acne.htm>

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Belleza radical / radical beauty: How to transform yourself from the inside out. Grijalbo.