

Cómo tratar el acné desde la raíz



Sabemos lo cansado que puede ser intentar todo para controlar el acné y no obtener los resultados que deseamos.

Sin embargo, muchas veces pasamos por alto uno de los factores más importantes causantes del acné, nuestra alimentación.

Estudios recientes han demostrado que nuestra alimentación y estilo de vida están relacionados con el estado de nuestra piel, por lo que te traemos 5 tips para que puedas disfrutar de una piel saludable.





1

Cuidado con los alimentos ricos en azúcares añadidos y con un índice glucémico alto: cuando tenemos los niveles de glucosa altos, nuestro cuerpo lo compensa con un gran cantidad de insulina.

Esto puede desencadenar en un desbalance hormonal como la sobreproducción de andrógenos responsables de la producción excesiva de sebo.

Si te interesa conocer más acerca del índice glucémico de los alimentos visita nuestro artículo <<Índice glucémico>> en nuestra herramienta <<Conoce más>>.

2

Aumenta tus fuentes de antioxidantes:

estos tienen un efecto antiinflamatorio, puedes obtenerlos del aceite de oliva extra virgen, frutos rojos y verduras de distintos colores.

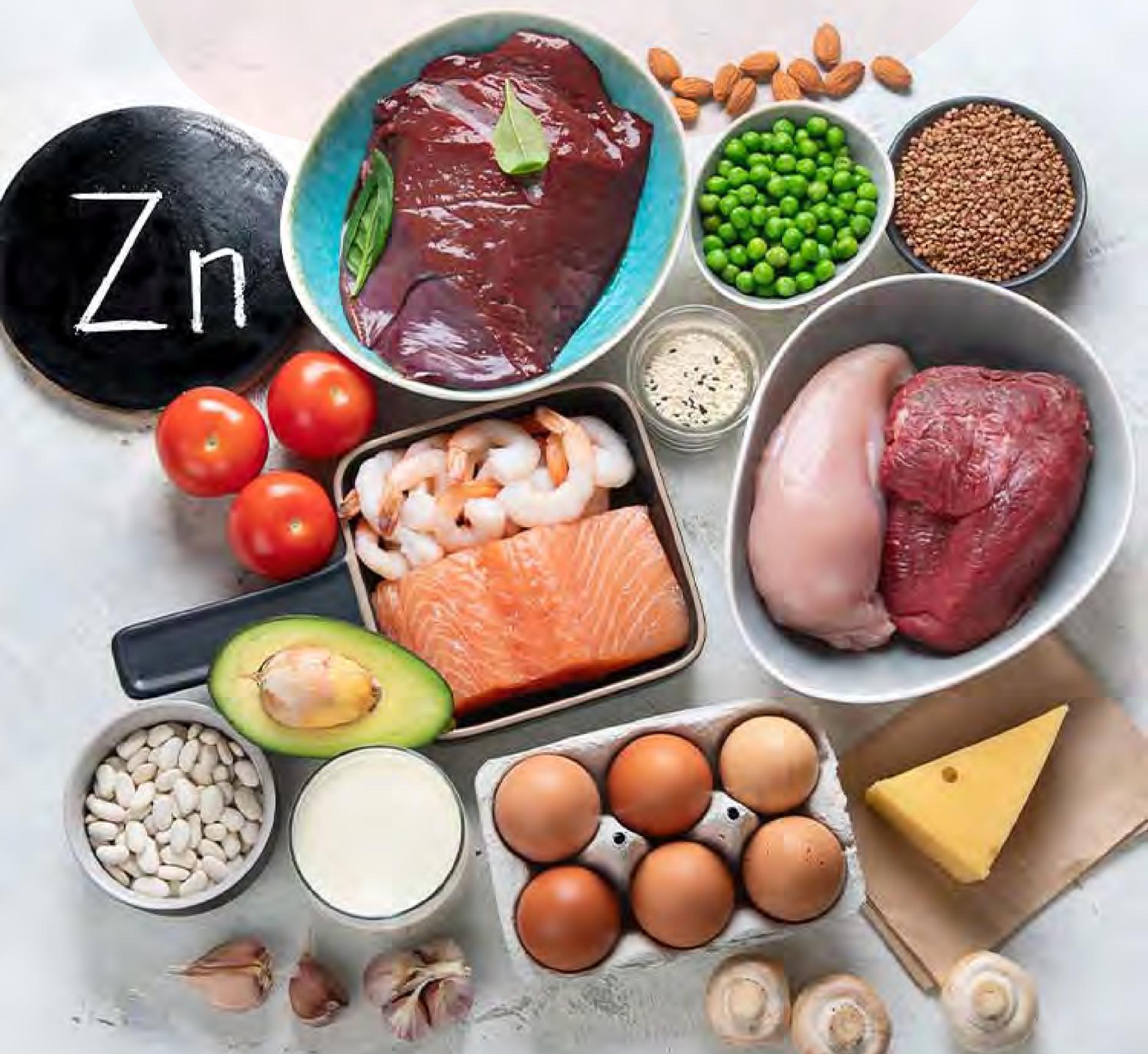


3

Asegúrate de estar alcanzando tus requerimientos de zinc y selenio: una mujer adulta debe consumir 8 mg de zinc diarios, un hombre adulto debe consumir 11 mg de zinc diarios. Por otro lado, la ingesta diaria recomendada de selenio para adultos es de 55 mcg. Algunos alimentos ricos en selenio son:

mariscos, huevo, el pescado y los granos enteros.

Por otro lado, los alimentos ricos en zinc son: aves, carne roja, mariscos y cereales fortificados.



4

Aumenta tu consumo de Omega-3:

estos ácidos grasos son antiinflamatorios y los podemos encontrar en almendras, sardinas, nueces, semillas de chía, salmón y arenque.



5

Regular el consumo de grasas:

las grasas son necesarias para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, una dieta alta en grasas puede incrementar la cantidad de sebo en la piel.

Sin embargo, una dieta muy limitada en grasas también puede incrementar la producción de sebo como mecanismo de defensa de la piel, por lo que se recomienda incluir una cantidad adecuada de grasas en la dieta diaria.

Si quieres conocer más acerca del consumo sugerido de grasas visita nuestro artículo <<Las grasas>> en nuestra herramienta <<Conoce más>>.



Te sugerimos conocer más acerca de cómo afecta nuestra alimentación en la producción de acné, visita nuestro artículo <<Combate el acné desde la raíz>> en la herramienta <<Conoce más>>

Incluye estos Tips en tu vida diaria y comienza a tratar el acné desde la raíz, no olvides consultar a tu dermatólogo para complementar tu tratamiento.



Bibliografía

1.

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>

2.

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

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

