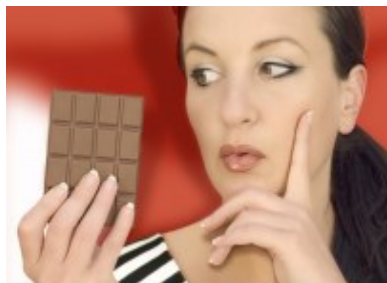


Ακμή & Διατροφή



Η ακμή είναι μία **πολυπαραγοντική διαταραχή** που εμφανίζεται κυρίως στην εφηβεία αλλά όχι μόνο. Οι κύριες αιτίες εμφάνισης της είναι ορμονικές. Είναι γνωστή, βέβαια, η αντίληψη που επικρατεί στα άτομα με ακμή, πως υπάρχουν τροφές που επιδεινώνουν την κατάσταση τους.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, δεν υπάρχουν σαφή στοιχεία που να υποδεικνύουν την αρνητική επίδραση της διατροφής στην ακμή. Ωστόσο, φαίνεται πως η διαίτα παίζει ρόλο στην οξεία και χρόνια υπερινσουλιαιμία. Οι υπερινσουλιαιμικές δίαιτες μπορεί να επάγουν την σύνθεση ανδρογόνων και την ιστική αύξηση, και ίσως έτσι να επηρεάζουν την ακμή μέσω αύξησης έκκρισης του σμήγματος και αύξησης πολλαπλασιασμού των κερατινοκυττάρων. Μια επιπλέον υπόθεση αναφέρει πως η ινσουλίνη επάγει την σύνθεση ανδρογόνων από τα επινεφρίδια, αναστέλλει την ηπατική σύνθεση και διεγείρει την παραγωγή σμήγματος. Επίσης έχει δειχτεί σε κάποιες μελέτες ότι η διαίτα χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και ελαττώνει την τεστοστερόνη ορού. Αποδείχθηκε λοιπόν σε μια συγκεκριμένη έρευνα ότι άτομα που κατανάλωναν τρόφιμα με υψηλό **γλυκαιμικό δείκτη** (π.χ. άσπρο ψωμί, γλυκά), είχαν μεγαλύτερη εμφάνιση ακμής σε σύγκριση με τα άτομα που η διατροφή τους χαρακτηριζόταν από υψηλή περιεκτικότητα σε **πρωτεΐνες** και χαμηλότερο **γλυκαιμικό δείκτη**, όπως ψάρια, ψωμί πολύσπορο, ζυμαρικά/δημητριακά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι και φρούτα. Βέβαια, δεν υπάρχουν σαφή στοιχεία για την επίδραση χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη στην ακμή.

Η σοκολάτα είναι μία τροφή που έχει ενοχοποιηθεί ως ιδιαίτερα επιδεινωτικός παράγοντας της ακμής. Οι ασθενείς συχνά υποστηρίζουν ότι εμφανίζουν περισσότερα σπυράκια μέσα σε λίγες μέρες μετά την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων σοκολάτας. Σύμφωνα όμως με μελέτες, όσον αφορά την επίδραση της σοκολάτας και της ζάχαρης, δεν φάνηκαν να επιδρούν αρνητικά στην ακμή. Κάτι μόνο που θα μπορούσε να υποθεί για την σοκολάτα είναι ότι τα trans λιπαρά που περιέχει, ανταγωνίζονται με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα στην παραγωγή προσταγλαδινών και φαίνεται να συνεισφέρουν στην φλεγμονή.

Ο ρόλος των ω-3 λιπαρών οξέων φαίνεται να είναι θετικός. Μια διαίτα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα μπορεί να συμμετέχει στην πρόληψη της υπερκερατινοποίησης των τριχοσμηγματογόνων θηλάκων και στην πρόληψη των φλεγμονωδών βλαβών της ακμής.

Επίσης η κατανάλωση γάλατος έχει ενοχοποιηθεί για την έξαρση ακμής και έχει συσχετιστεί με ιστορικό εφηβικής ακμής.

Η μπύρα, το κρασί και το αλκοόλ, σε μεγάλες ποσότητες προκαλούν επιδείνωση της ακμής πιθανά λόγω της γενικής αύξησης της φλεγμονώδους αντίδρασης του δέρματος μετά τη κατανάλωση αλκοόλ.

Σαν συμπέρασμα δεν υπάρχουν σοβαρά στοιχεία που να υποστηρίζουν την απομάκρυνση της σοκολάτας και των γλυκών από τα άτομα που έχουν ακμή. Από την άλλη η έκκριση σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες μπορεί να βελτιωθεί από αλλαγές στη διατροφή. Αρκεί να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή μέχρι να έχουμε νεότερα ερευνητικά στοιχεία για την επίδραση της στην ακμή.