

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER ACNE

L'acne è una patologia cutanea molto frequente, caratterizzata da un processo infiammatorio del follicolo pilifero e della ghiandola sebacea (che produce il sebo, il grasso protettivo e lubrificante della pelle). Le sue manifestazioni tipiche comprendono diverse lesioni tra i quali "punti neri" o comedoni e "brufoli" o foruncoli infiammati (papule) o ripieni di pus (pustole). L'acne risulta frequentissima tra i 13 ed i 20 anni circa e vede coinvolti nella sua insorgenza diversi fattori: l'assetto ormonale, fattori genetici e fattori ambientali, come la presenza di inquinanti, lo stile di vita e probabilmente anche l'alimentazione. Infatti, è stato osservato che l'acne giovanile è più diffusa nei paesi occidentali, mentre ha una prevalenza molto bassa in molti paesi in via di sviluppo; è stato anche osservato che la prevalenza di acne aumenta nei ragazzi che si trasferiscono da paesi in via di sviluppo in paesi occidentali.

Nonostante non sia di per sé una causa d'invalidità, spesso provoca un notevole disagio psicologico a coloro che ne sono affetti.

In caso di comparsa di acne, è sempre importante rivolgersi ad un dermatologo esperto e, se il proprio medico curante lo ritiene opportuno, eventualmente ad un endocrinologo nei casi di acne associata a sovrappeso, eccessiva crescita di peluria e/o cicli mestruali irregolari (ragazze) o in caso di sviluppo puberale precoce (ragazzi).

Le abitudini nutrizionali vengono spesso citate tra le più comuni cause di acne; tuttavia su questo argomento vi sono molte false credenze, diffuse anche tra soggetti ad elevato livello di istruzione. La confusione deriva dal fatto che, anche in letteratura scientifica, il possibile ruolo della dieta nella patogenesi dell'acne non è stato del tutto chiarito. Anche se le informazioni scientifiche delle quali disponiamo sono ancora incomplete, è tuttavia possibile dare alcuni suggerimenti su come cercare di migliorare la componente dell'acne legata all'alimentazione senza tuttavia dover eliminare definitivamente dalla nostra tavola specifici alimenti.

### RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegliere alimenti a basso indice glicemico, poiché l'insulinoresistenza sembra essere maggiormente associata allo sviluppo di acne giovanile.
- Scegliere alimenti con basso contenuto di grassi saturi.
- Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra o padella antiaderente, pentola a pressione, piuttosto che la frittura o bolliti di carne.
- Seguire le raccomandazioni per una [equilibrata alimentazione](#) nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita occorre assumere la giusta [quantità](#) (porzione) dell'alimento e rispettare le [frequenze](#) con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il [bilancio energetico](#) di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

### ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Cioccolato. Il consumo abbondante di cioccolato potrebbe favorire l'acne per l'elevato contenuto di grassi saturi e zuccheri semplici, più che per il cacao in sé.
- Latte. Un consumo molto abbondante è da sconsigliare per il possibile contenuto di ormoni esogeni e

fattori di crescita nel latte stesso.

- Dolciumi come creme, prodotti da forno soprattutto se farciti, gelati, caramelle perché molto ricchi in grassi saturi e zuccheri semplici.
- Frittelle, patatine e altri alimenti fritti o ricchi in grassi come focacce legati all'insorgenza di insulinoresistenza.
- Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica...
- Alcolici e superalcolici.
- Alimenti confezionati. Vi sono evidenze che l'assunzione involontaria di alcune sostanze chimiche contenute negli imballaggi di plastica alimentari, potrebbero contribuire a insulinoresistenza e disregolazioni ormonali.

## **ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI**

- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- Consumare ogni giorno due-tre frutti di medie dimensioni (meglio consumati con la buccia dopo averli ben lavati).
- Cereali integrali. Alternare o meglio ancora sostituire i cereali raffinati (pasta, riso, pane...) con quelli integrali. Questo permette di tenere controllato l'indice glicemico dell'alimentazione.
- Consumare il pesce come secondo piatto almeno 3 volte alla settimana, alternando tutti i tipi di pesce, utilizzando anche pesce surgelato e occasionalmente, se necessario, pesce in scatola preferibilmente al naturale. Sembrerebbe che gli oli di pesce possano avere un ruolo benefico nel trattamento dell'acne.
- Legumi (almeno 2 volte alla settimana).
- Carne magra sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile (massimo 3 volte alla settimana).
- Affettati magri come prosciutto cotto o crudo sgrassati, bresaola o speck, massimo 2 volte alla settimana.
- Formaggi (due volte alla settimana al posto di carne o uova) preferire il Grana Padano DOP perché apporta il 32% di grassi insaturi sui grassi totali.

## **REGOLE COMPORIMENTALI**

- Praticare regolarmente attività fisica (camminare almeno 30 minuti al giorno e fare ginnastica). L'esercizio fisico porta benefici anche alla cute perché favorisce l'afflusso del sangue verso l'epidermide e di conseguenza contribuisce alla rigenerazione cellulare, rendendo più viva e più fresca la pelle. Il movimento contribuisce al rallentamento progressivo dei segni dell'invecchiamento.
- Non fumare! Il fumo è uno dei più potenti fattori d'invecchiamento precoce della cute.
- E' buona norma lavarsi il viso due volte al giorno usando acqua tiepida ed un detergente delicato.
- Truccarsi non è assolutamente proibito, anzi, in alcuni casi aiuta ad accettarsi. E' sufficiente utilizzare fondotinta non grassi, "oil-free", o creme colorate, meglio se consigliate dal dermatologo. Per struccarsi, non usare latte detergente, bensì lozioni delicate, ma non grasse.
- L'abbronzatura, sia naturale che artificiale, può mimetizzare temporaneamente l'acne ma non è il rimedio dell'acne. Anzi, dopo l'estate ci può essere una recrudescenza delle lesioni acneiche ed esiste addirittura un tipo di acne ad insorgenza estiva. Tuttavia, un'esposizione graduale con creme protettive solari non grasse diminuisce l'untuosità della pelle e regala un colore salubre, che migliora, se non altro, l'umore.
- In caso di sovrappeso o obesità si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della qualità di grasso depositata a livello viscerale, (vedi scheda "[Sovrappeso](#)"). Il tessuto adiposo è un organo che partecipa attivamente all'assetto ormonale. Tornare ad un peso normale permette di ridurre le disregolazioni ormonali oltre a ridurre i fattori di rischio cardiovascolare.
- Monitorare il peso corporeo per prevenire aumenti di peso che possono essere la causa di squilibri ormonali, che sono coinvolti nella patogenesi dell'acne.

## **CONSIGLI PRATICI**

- Per non eccedere con il consumo di latticini - ma al contempo soddisfare il fabbisogno di calcio, aumentato nell'adolescenza - si può consumare ogni giorno, preferibilmente a colazione, una porzione di latte da 200 ml oppure un vasetto da 125 g di yogurt. Aggiungere un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato ai

primi al posto del sale. Limitare il consumo di burro.

- Per la merenda, preferire frutta fresca, pane e marmellata.

### **Ricette consigliate**

[Arrosto vitello arancia e limone](#)

[Spinaci uvetta e pinoli](#)

[Macedonia ai tre frutti](#)

[Cous cous agnello e arancia](#)

[Dentice con arance, finocchi e fagiolini](#)

[Minestrone invernale con gramigna](#)

[Insalata di riso con zucchine e peperoni](#)

[Scampi al pompelmo, carciofi e Grana Padano DOP](#)

[Farfalle al pesto con legumi](#)

[Tortellini in brodo](#)

[Macedonia di fragole, lamponi e mirtilli](#)

### **Avvertenze**

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

### **Autori**

[Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)