



Roma, 30/05/2013

COMUNICATO STAMPA

L'acne si combatte a tavola

La dieta mediterranea alleata della salute della pelle

La dieta mediterranea può fare la differenza.

E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra disturbo della pelle e alimentazione condotto dall'Unità operativa complessa di Dermatologia (UOC) "Daniele Innocenzi", Dipartimento Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche, Facoltà di Farmacia e Medicina del Polo Pontino di Terracina e dal Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza, Università di Roma.

L'acne, prima causa di consultazione dermatologica, è una malattia infiammatoria che interessa circa il 79-95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni. Le tipologie sono diverse e le cause sono generalmente attribuibili alla predisposizione genetica personale e familiare o all'influenza ormonale, tuttavia è spesso legata al tipo di alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, causa scatenante delle lesioni acneiche.

La dieta mediterranea, caratterizzata principalmente da alimenti a basso indice glicemico, da un elevato consumo di olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne. L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è relativamente bassa e un moderato consumo di pesce fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL) e ad aumentare quello "buono" (HDL). È stato dimostrato, infatti, che esiste una forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, mentre al contrario, lo studio dimostra l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne.

"Quest'alimentazione è pertanto considerata un modello da seguire per un corretto stile di vita - afferma il Prof. Giuseppe La Torre, docente presso il dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza - e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo "cattivo" e della sindrome metabolica".

Università degli Studi di Roma "La Sapienza"

CF 80209930587 PI 02133771002

Capo Ufficio Stampa: Alessandra Bomben

Addetti Stampa: Christian Benenati - Alessandra Bomben - Marino Midena - Barbara Sabatini - Stefania Sepulcri

Piazzale Aldo Moro 5, 00185 Roma

T (+39) 06 4991 0035 - 0034 F (+39) 06 4991 0399

comunicazione@uniroma1.it stampa@uniroma1.it www.uniroma1.it



Come inoltre spiega la Prof.ssa Concetta Potenza, direttrice UOC di Dermatologia, “in genere le lesioni acneiche provocano effetti non solo ‘estetici’ ma anche sulla salute emotiva e la qualità della vita dei soggetti colpiti”, in particolare nella fascia d’età adolescenziale, richiedendo interventi preventivi e risolutivi del disturbo che provengono anche dalla corretta alimentazione.

Info:

Prof. Giuseppe La Torre- Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive,
Sapienza Università di Roma
giuseppe.latorre@uniroma1.it

Dott.ssa Nevena Skroza (Ricercatore, Dermatovenerologo)
UOC di Dermatologia "D. Innocenzi" Dip.Sienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche,
Facoltà di Farmacia e Medicina, Sapienza Università di Roma, Polo Pontino
nevena.skroza@uniroma1.it

Prof.ssa Concetta Potenza
UOC di Dermatologia "D. Innocenzi" Dip.Sienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche,
Facoltà di Farmacia e Medicina, Sapienza Università di Roma, Polo Pontino
concetta.potenza@uniroma1.it

Salute: acne per 79-95% popolazione, dieta mediterranea per batterla



ultimo aggiornamento: 03 giugno, ore 17:24

La ricerca ha dimostrato la forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, ma anche l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne

Roma, 3 giu. (Adnkronos Salute) - Contro l'acne la dieta mediterranea può fare la differenza. E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra il disturbo della pelle e la 'regina delle diete' condotto da un team di ricerca dell'Università Sapienza di Roma. La ricerca ha dimostrato la forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, ma anche l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne. Una malattia infiammatoria che interessa circa il 79-95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni. Ed è la prima causa di consultazione dermatologica.

Secondo i ricercatori le cause sono generalmente attribuibili alla predisposizione genetica personale e familiare o all'influenza ormonale, tuttavia l'acne è spesso legata al tipo di alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico infatti determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, causa scatenante delle lesioni acneiche. Ecco che la dieta mediterranea, caratterizzata principalmente da alimenti a basso indice glicemico, da un elevato consumo di olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne.

L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è relativamente bassa e un moderato consumo di pesce fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo 'cattivo' (Ldl) e ad aumentare quello 'buono' (Hdl).

"Quest'alimentazione è pertanto considerata un modello da seguire per un corretto stile di vita - afferma Giuseppe La Torre, docente presso il dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza - e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo 'cattivo' e della sindrome metabolica". Secondo Concetta Potenza, direttrice della Unità di dermatologia della Facoltà di Farmacia e Medicina del Polo Pontino Sapienza di Terracina "in genere le lesioni acneiche provocano effetti non solo 'estetici' ma anche sulla salute emotiva e la qualità della vita dei soggetti colpiti", in particolare nella fascia d'età adolescenziale, richiedendo - conclude - interventi preventivi e risolutivi del disturbo che provengono anche dalla corretta alimentazione".

Acne: attenti al latte e ai cibi ad alto valore glicemico

13:26 03 GIU 2013

(AGI) - Roma, 3 giu. - La dieta mediterranea puo' fare la differenza. E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra disturbi della pelle e alimentazione condotto dall'Unita' operativa complessa di Dermatologia (UOC) "Daniele Innocenzi", Dipartimento Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche, Facolta' di Farmacia e Medicina del Polo Pontino di Terracina e dal Dipartimento di Sanita' Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza, Universita' di Roma. L'acne, prima causa di consultazione dermatologica, e' una malattia infiammatoria che interessa circa il 79-95 per cento della popolazione giovanile occidentale e il 40-45 per cento degli uomini e delle donne di eta' superiore ai 25 anni. Le tipologie della malattia sono diverse e le cause sono generalmente attribuibili alla predisposizione genetica personale e familiare o all'influenza ormonale, tuttavia e' spesso legata al tipo di alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, causa scatenante delle lesioni acneiche. La dieta mediterranea, caratterizzata principalmente da alimenti a basso indice glicemico, da un elevato consumo di olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne'.

L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, e' relativamente bassa e un moderato consumo di pesce fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL) e ad aumentare quello "buono" (HDL). E' stato dimostrato, infatti, che esiste una forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, mentre al contrario, lo studio dimostra l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne. "Quest'alimentazione e' pertanto considerata un modello da seguire per un corretto stile di vita - ha detto Giuseppe La Torre, docente al dipartimento di Sanita' Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza - e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo 'cattivo' e della sindrome metabolica". Come inoltre spiega Concetta Potenza, direttrice UOC di Dermatologia, "in genere le lesioni acneiche provocano effetti non solo 'estetici' ma anche sulla salute emotiva e la qualita' della vita dei soggetti colpiti", in particolare nella fascia d'eta' adolescenziale, richiedendo interventi preventivi e risolutivi del disturbo che provengono anche dalla corretta alimentazione.

Il Messaggero.it

MEDICINA

Acne giovanile, ricerca:
sotto accusa latte e grassi



05-Giugno-2013

ROMA Contro l'acne la dieta mediterranea può fare la differenza. E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra il disturbo della pelle e la regina delle diete condotto da un team di ricerca dell'università La Sapienza di Roma. La ricerca ha dimostrato la forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, ma anche l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne. Una malattia infiammatoria che interessa circa il 79-95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni. Ed è la prima causa di consultazione dermatologica.

Secondo i ricercatori le cause sono generalmente attribuibili alla predisposizione genetica personale e familiare o all'influenza ormonale, tuttavia l'acne è spesso legata al tipo di alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico infatti determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee e quindi di sebo. Causa scatenante delle lesioni acneiche. Ecco che la dieta mediterranea, caratterizzata principalmente da alimenti a basso indice glicemico, da un elevato consumo di olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne.

L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è relativamente bassa e un moderato consumo di pesce fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo cattivo (Ldl) e ad aumentare quello buono (Hdl).

«Questa alimentazione pertanto considera un modello da seguire per un corretto stile di vita - afferma Giuseppe La Torre docente presso il dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie infettive a La Sapienza - e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo buono e cattivo».

Acne giovanile, ricerca: sotto accusa latte e grassi



ROMA - Contro l'acne la dieta mediterranea può fare la differenza. E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra il disturbo della pelle e la regina delle diete condotto da un team di ricerca dell'università La Sapienza di Roma. La ricerca ha dimostrato la forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, ma anche l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne.

Una malattia infiammatoria che interessa circa il 79-95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni. Ed è la prima causa di consultazione dermatologica.

Secondo i ricercatori le cause sono generalmente attribuibili alla predisposizione genetica personale e familiare o all'influenza ormonale, tuttavia l'acne è spesso legata al tipo di alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico infatti determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee e quindi di sebo. Causa scatenante delle lesioni acneiche. Ecco che la dieta mediterranea, caratterizzata principalmente da alimenti a basso indice glicemico, da un elevato consumo di olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne.

L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è relativamente bassa e un moderato consumo di pesce fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo cattivo (Ldl) e ad aumentare quello buono (Hdl).

«Questa alimentazione pertanto considera un modello da seguire per un corretto stile di vita - afferma **Giuseppe La Torre** docente presso il dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie infettive a La Sapienza - e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo buono e cattivo».

Acne: il latte vaccino fa male. Sì alla dieta mediterranea



Una ricerca dell'Università La Sapienza di Roma ha dimostrato che esiste una **correlazione tra acne, latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico**.

La [dieta mediterranea](#), però, può proteggere dall'insorgere di quella che è una malattia infiammatoria che colpisce **il 79-95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne sopra i 25 anni**.

E' vero: l'acne è spesso dovuta ad una predisposizione genetica o a problemi ormonali. Eppure, anche l'alimentazione può influire. L'apporto glicemico determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee e quindi di sebo, che causa l'acne.

La dieta mediterranea è caratterizzata da alimenti a basso indice glicemico. E non solo: prodotti come l'olio d'oliva, gli ortaggi, i legumi, i prodotti integrali, la frutta e le noci, proteggono dall'acne. Il pesce, inoltre, contribuisce a ridurre il colesterolo cattivo (Ldl) e ad aumentare quello buono (Hdl).

AZ

4 giugno 2013

8 giugno 2013

L'ACNE SI COMBATTE A TAVOLA: I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA IN UNA RICERCA DELLA SAPIENZA

Comunicato stampa - editor: **M.C.G.**



La dieta mediterranea può fare la differenza.

E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra disturbo della pelle e alimentazione condotto dall'Unità operativa complessa di Dermatologia (UOC) "Daniele Innocenzi", Dipartimento Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche, Facoltà di Farmacia e Medicina del Polo Pontino di Terracina e dal Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza, Università di Roma.

L'acne, prima causa di consultazione dermatologica, è una malattia infiammatoria che interessa circa il 79-95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni.

Le tipologie sono diverse e le cause sono generalmente attribuibili alla predisposizione genetica personale e familiare o all'influenza ormonale, tuttavia è spesso legata al tipo di alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, causa scatenante delle lesioni acneiche.

La dieta mediterranea, caratterizzata principalmente da alimenti a basso indice glicemico, da un elevato consumo di olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne. L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è relativamente bassa e un moderato consumo di pesce fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL) e ad aumentare quello "buono" (HDL). È stato dimostrato, infatti, che esiste una forte associazione tra l'acne e l'assunzione di latte vaccino e alimenti ad alto indice glicemico, mentre al contrario, lo studio dimostra l'effetto protettivo della dieta tipicamente mediterranea sullo sviluppo dell'acne.

"Quest'alimentazione è pertanto considerata un modello da seguire per un corretto stile di vita - afferma il Prof. Giuseppe La Torre, docente presso il dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive della Sapienza - e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo "cattivo" e della sindrome metabolica".

Come inoltre spiega la Prof.ssa Concetta Potenza, direttrice UOC di Dermatologia, "in genere le lesioni acneiche provocano effetti non solo 'estetici' ma anche sulla salute emotiva e la qualità della vita dei soggetti colpiti", in particolare nella fascia d'età adolescenziale, richiedendo interventi preventivi e risolutivi del disturbo che provengono anche dalla corretta alimentazione.

Acne, la dieta mediterranea può proteggere la pelle

Scritto da: [si.sol.](#) - giovedì 6 giugno 2013

Povera di cibi ad alto indice glicemico, l'alimentazione delle nostre tradizioni contrasta l'accumulo di sebo. La causa dei problemi di pelle non è, però, sempre il cibo



Fra i tanti benefici della **dieta mediterranea** c'è anche la capacità di contrastare l'**acne** e, di conseguenza, gli effetti negativi di questo disturbo non solo sull'aspetto fisico, ma anche sulla qualità della vita di chi ne soffre. A portare a queste conclusioni è uno studio frutto della collaborazione fra i ricercatori del Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive dell'Università La Sapienza di Roma e del Polo Pontino di Terracina della stessa Università.

L'**acne** è una malattia infiammatoria molto diffusa fra i giovani, ma che può riguardare anche uomini e donne che hanno ormai superato i 25 anni. I risultati delle analisi condotte dai ricercatori ha dimostrato sia che esiste una forte associazione tra questo disturbo e il consumo di latte vaccino e di alimenti ad alto indice glicemico, cioè in grado di far aumentare velocemente i livelli di glucosio presente nel sangue, sia che la dieta mediterranea è in grado di proteggere da questo problema della pelle. In effetti l'alimentazione tipica dei paesi dell'area del Mediterraneo è ricca di alimenti a basso indice glicemico e, quindi, aiuta a **contrastare l'eccesso di sebo** associato a questo tipo di cibi.

Quest'alimentazione è pertanto considerata un modello da seguire per un corretto stile di vita e i suoi benefici per la salute della pelle si aggiungono a quelli per la diminuzione delle malattie cardiovascolari, dell'incidenza del cancro, del colesterolo 'cattivo' e della sindrome metabolica

commenta Giuseppe La Torre, esperto della Sapienza.

Tuttavia, l'alimentazione non è l'unico fattore in grado di influenzare lo sviluppo dell'acne. Alcune forme di questo disturbo sono, infatti, più strettamente condizionate da una predisposizione genetica o dall'azione degli ormoni.