



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

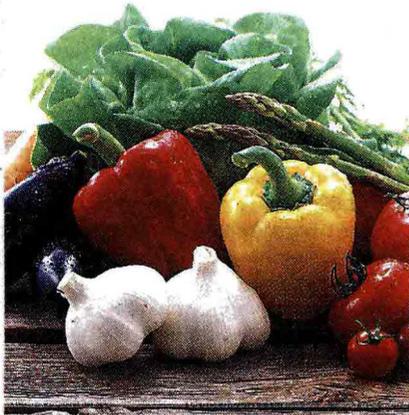
(AGI) - Roma, 3 giu. - La dieta mediterranea puo' fare la differenza. E' quanto emerge da uno studio sulla relazione tra disturbi della pelle e alimentazione condotto dall'Unita' operativa complessa di Dermatologia (UOC) "Daniele Innocenzi", Dipartimento Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche, Facolta' 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.

Dalla dieta mediterranea un'arma contro l'acne

La dieta mediterranea può fare la differenza anche sulla pelle: è ciò che emerge da uno studio sulla relazione tra i disturbi dell'epidermide e l'alimentazione condotto dall'Unità operativa complessa di dermatologia «Daniele Innocenzi» della facoltà di Farmacia e Medicina del Polo Pontino di Terracina e dal dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Roma La Sapienza. L'acne - prima causa di consultazione dermatologica - è una malattia infiammatoria che interessa tra il 79 e il 95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni. Se le tipologie sono diverse e le cause sono in genere attribuibili alla predisposizione

genetica e all'influenza ormonale, la malattia è spesso legata proprio a un'alimentazione sbagliata. Dal momento che l'apporto glicemico determina un aumento anomalo della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, la dieta mediterranea, caratterizzata da alimenti a basso indice glicemico, a cominciare da frutta e verdura, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne stessa. L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è su livelli relativamente bassi, mentre il moderato consumo di pesce che caratterizza questo tipo di «menu» fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo «cattivo» (Ldl), aumentando quello «buono» (Hdl): così - spiega Giuseppe La Torre de La Sapienza - «ai benefici per la pelle si aggiungono a quelli legati alla diminuzione delle malattie cardiovascolari e del cancro».



Tanta verdura contro l'acne

www.ecostampa.it

MEDICINA

Attacco alla sclerosi multipla

Un farmaco con il nome "app" aggrava le rinite durante la vita dei malati

Mutuo You **2,75%**

È chiaro, è conveniente, fa bene

Edizione Papeteria di Roma

NANO NOTIZIE

■ COSÌ L'OLIO D'OLIVA È AMICO DEL CERVELLO

L'olio d'oliva protegge il cervello dall'invecchiamento e la ragione l'ha individuata il team di Amal Kaddoumi, dell'Università della Louisiana. I ricercatori hanno scoperto che l'oleocantale, la sostanza che dà il sapore «pizzicante» all'olio d'oliva, promuove, sia in colture cellulari che nel cervello del topo, la formazione degli enzimi deputati a rimuovere la proteina beta amiloide (quella che, accumulandosi con il morbo di Alzheimer, danneggia la memoria).

■ LA DIETA MEDITERRANEA COMBATTE ANCHE L'ACNE

La dieta mediterranea fa bene alla pelle. Lo sostiene uno studio dell'Università la Sapienza di Roma e del Polo Universitario di Terracina sugli effetti del cibo nello sviluppo dell'acne. Questo disturbo sembra infatti favorito dall'assunzione di cibi ad alto indice glicemico, come i latticini, che favoriscono la produzione di sebo, e contrastato da quelli a basso indice, come frutta, verdura, legumi, noci.

■ PERCHÉ FRUTTA E VERDURA FANNO LA GUERRA AI TUMORI

Ricercatori della Ohio State University hanno scoperto un meccanismo che potrebbe spiegare perché la dieta mediterranea diminuisce il rischio di tumore. Esponendo colture di cellule di tumore al seno all'apigenina, sostanza di cui sono ricche frutta e verdura, queste, normalmente «immortali», ricominciavano a invecchiare e morire. L'apigenina sarebbe in grado di riparare un meccanismo genetico alterato nell'80 per cento dei tumori. (af.sa.)



03/06/2013 15:06

Alimentazione più sana, la novità per combattere i disturbi della pelle

Nuovi orizzonti nel campo della dermatologia: la dieta mediterranea può curare anche l'acne.

Vuoi una pelle liscia e luminosa? Abolisci lo zucchero. Se hai qualche brufolo che ha fatto capolino sulla tua pelle, mettili a dieta. Ma non nel senso di stare a stecchetto. Piuttosto scegli i cibi alleati della salute della tua pelle. Quello che mangiamo aiuta. I cibi sono i nostri primi "nutraceutici", ossia integratori, lo sapeva la saggezza popolare di un tempo e lo conferma la scienza oggi. Che la dieta mediterranea può fare la differenza e combattere l'acne è l'ultima novità. Ed 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. Secondo questi ricercatori, l'acne si combatte a tavola. Come? Consumando a cuor leggero olio d'oliva, ortaggi, legumi, prodotti integrali, frutta e noci. Sono tutti alimenti a basso indice glicemico. Tutti capostipiti della dieta mediterranea che, mediante l'assunzione di grassi animali saturi 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).

L'acne 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. Ognuno ha la sua causa. E su ognuno ha un tipo di reazione diversa. Ma nell'80% dei casi, sono genetica e ormoni a metterci lo zampino. L'altro 20% spesso tira in ballo l'alimentazione quotidiana. L'apporto glicemico determina un aumento della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, causa scatenante delle lesioni acneiche. È stato dimostrato, inoltre, 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.

Roberta Maresci

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».



**DATAGATE
TROVATA
LA TALPA**



Ex tecnico della Cia: «Non mi nascondo»

Si chiama Edward Snowden (nella foto), ha 29 anni ed è un ex tecnico della Cia la «talpa» che ha rivelato al «Guardian» il sistema di controllo delle telefonate dei cittadini Usa da parte del governo di Washington. È stato lo stesso Snowden a chiedere a quotidiano di fare il suo nome. «Non voglio vivere in una società che fa queste cose», dice il giovane, impiegato in un'azienda collegata alla Difesa. Potrebbe chiedere asilo politico all'Islanda

tutta Salute

DI MABEL BOCCHI

Una dieta in aiuto

Prevenire l'acne si può: meno zuccheri, più olio

Una ricerca dell'Università La Sapienza di Roma ha dimostrato come l'acne sia favorita dall'assunzione di alimenti ad **alto indice glicemico**, quelli che più di tutti stimolano la secrezione delle ghiandole sebacee, causa delle lesioni. Protegge, contro l'acne, un regime alimentare che preveda **olio d'oliva**, legumi, frutta, noci, cereali integrali, pochi grassi animali saturi e un'abbondanza di grassi polinsaturi (omega 3).

La curiosa scoperta

Troppo sale nei biscotti Rischio per gli ipertesi

È un paradosso, ma nei biscotti dolci c'è troppo sale. A dirlo è una ricerca della Queen Mary University di Londra, che ha analizzato gli ingredienti di 479 tipi di biscotti, scoprendo che nel **90%** dei casi c'è una concentrazione di sodio elevata. Un pericolo per chi è già iperteso e per i più piccoli, che potrebbero ammalarsi da adulti. La quantità di sale che un bambino sotto i 7 anni può ingerire è meno dei **6 grammi** di un adulto.

Lo studio dei ricercatori italiani

Le impronte delle bugie rimangono nel cervello

Quando una persona mente, il cervello produce una risposta **bioelettrica** inconfondibile, chiamata N400, che riflette il tentativo di sopprimere l'informazione riconosciuta come vera. Lo rivela una ricerca pubblicata su Plos One e realizzata da un'équipe dell'Università di Milano-Bicocca su 25 studenti universitari. La loro attività cerebrale è stata misurata mentre rispondevano a **296 domande**.



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.