



La dieta a basso indice glicemico accelera la guarigione e aiuta nelle forme di acne resistente ai farmaci. Maschi: le “relazioni pericolose” tra acne e resistenza all’insulina



Saturnia, 5 aprile 2016 – Prima

causa di ricorso al dermatologo e cruccio del 79-95% dei ragazzi e di circa il 40% degli adulti over 25 , l’acne si combatte anche a tavola: “Esiste una correlazione diretta tra acne e resistenza all’insulina – spiega la prof.ssa Gabriella Fabbrocini, professore associato di dermatologia dell’Università di Napoli Federico II nella sua relazione al Corso Skineco ‘Acne bye bye’ – in un recente studio pubblicato su *Clinical and Experimental Dermatology* (*) e condotto sotto la supervisione del prof. Giuseppe Monfrecola, Direttore della scuola di specializzazione di dermatologia e venereologia dell’Università di Napoli Federico II, abbiamo scoperto che il 35% di maschi con acne e senza problemi di diabete mostrava una alterazione del profilo glicemico con resistenza all’insulina. Quando questi soggetti sono stati sottoposti ad un regime dietetico a basso contenuto di zuccheri è stato riscontrato un miglioramento significativo dello stato delle lesioni acneiche in un periodo di 6 mesi”.

Ridurre la presenza di cibi ad alto indice glicemico nella propria dieta sembra una valida strategia per attenuare la severità delle manifestazioni acneiche. Da tempo sappiamo che questa regola protegge anche da sovrappeso, obesità, insulino-resistenza, diabete di tipo II, sindrome dell’ovaio policistico e malattie coronariche e oggi diversi studi hanno confermato che una alimentazione specifica è un valido aiuto per prevenire e migliorare lo stato della più odiata malattia della pelle.

“Se dovessimo stilare una dieta specifica contro l’acne dovremmo quindi ripetere per filo e per segno i principi base di una sana alimentazione, ma *repetita iuvant* – prosegue la prof.ssa Fabbrocini – è importante contrapporre ad un basso apporto di carboidrati raffinati le giuste quantità di grassi, proteine, glucidi complessi e soprattutto fibre, sali minerali e vitamine, riscoprire il pesce ed i legumi in almeno un paio di occasioni settimanali, limitare il sale e gli alcolici, ed aumentare nel contempo l’apporto di alimenti vegetali (frutta e verdura) arrivando a consumarne almeno 4-5 porzioni al giorno”.

Insieme a quello farmacologico l'approccio dietetico è fondamentale: bisogna prediligere cibi a basso indice glicemico, diminuire gli zuccheri raffinati, integrare la dieta con fibre e inositolo ossia la vitamina B7, contenuta nella crusca che è già utilizzato da anni per aumentare la sensibilità all'insulina nelle donne affette da ovaio policistico attraverso una via alternativa. Lo studio nasce da una collaborazione con l'endocrinologia della Federico II di cui è direttore la prof.ssa Annamaria Colao.

L'indice glicemico, lo ricordiamo, è il valore che indica la capacità di un alimento di innalzare il livello di zuccheri nel sangue, modulare la risposta dell'insulina e stimolare la produzione di due classi di sostanze, il fattore di crescita IGF1 e gli ormoni maschili androgeni. Due elementi profondamente coinvolti nella patogenesi dell'acne.

L'acne è una complessa infiammazione cronica dei follicoli pilo-sebacei su cui si innesta una infiammazione cronica del tessuto cutaneo e l'attivazione del batterio *p. acnes* che a sua volta è il maggior responsabile dell'infiammazione cutanea in tale patologia. La conseguenza è un tessuto cutaneo sofferente e alterato nella produzione di sebo, regolato dalla presenza di ormoni androgeni (e questo dà conto del fatto che sia appannaggio maggiore del sesso maschile), uno dei fattori chiave della malattia. A questo si aggiunga che l'ormone della crescita il cui picco si attesta proprio durante la pubertà e durante l'adolescenza stimola la secrezione di IGF1 che associato alla stimolazione dell'IGF 1 fisiologica può portare ad una riduzione dell'efficacia dell'insulina prodotta dal nostro organismo sul consumo di glucosio e attivare pathway infiammatori che automantengono la patologia acneica.

L'associazione tra insulino-resistenza e acne era già nota nelle pazienti con ovaio policistico mentre era stata poco indagata nei soggetti di sesso maschile. "Ma c'è di più perché una modulazione alimentare che contrasti la resistenza all'insulina non solo migliora lo stato della pelle acneica ma migliora la prognosi nei soggetti che non rispondono alla terapia farmacologica – spiega Fabbrocini – per la proprietà transitiva, se una alimentazione a basso indice glicemico migliora lo stato della pelle, una ricca di carboidrati raffinati, cibi pronti e junk food peggiora lo stato delle lesioni e aumenta il rischio di esacerbazioni e ricadute perché alimenta una condizione infiammatoria che è alla base della malattia".

Questi studi sono particolarmente importanti perché aprono nuove strade all'approccio diagnostico, da oggi sarà opportuno che anche il dermatologo indaghi il profilo metabolico del giovane paziente, mentre per ciò che riguarda il trattamento i risultati preliminari della ricerca evidenzia che nei pazienti maschi che non rispondono alle terapie di elezione e in cui il profilo metabolico glicidico ne mostrano l'indicazione è possibile tentare un approccio con metformina, somministrata ad uno dei due gruppi di controllo. Tale terapia normalizza i livelli di glucosio epatico aumentandone l'utilizzo da parte di grasso e muscoli in modo da ridurre la quantità di insulina circolante e i suoi effetti negativi sull'acne.

Ma quali sono le modifiche alimentari più efficaci per favorire la remissione della patologia perché interrompono il circolo vizioso dell'infiammazione? Le centrifughe e i succhi freschi a base di frutta a colazione inserendo il più possibile alimenti arancioni e rossi, ricchi di beta-carotene, e frutti di bosco che contengono fitonutrienti importanti per la pelle. Alimenti probiotici come lo yogurt e cereali integrali che contengono zinco che ha un potente effetto antinfiammatorio.

Pesce e alimenti ricchi di Omega 3, acidi grassi essenziali che hanno potere antinfiammatorio, sono utili a trattare diverse problematiche che interessano la pelle, legumi che contengono zinco; noci e mandorle, alimenti ricchi di selenio, utile per la salute della pelle e potente antiossidante. Una manciatina di

mandorle al giorno o 2/3 noci del Brasile sono una dose sufficiente, rappresentano uno snack saziante e soprattutto sano.

Tra la frutta la mela è quella più consigliata grazie alla presenza della pectina, mentre pomodori e fragole sono alimenti che contengono buone dosi di vitamina C anche se i pomodori hanno un alto livello glicemico. Mai far mancare un olio extravergine di oliva. A tavola da usare a crudo per condire insalate e verdure, condimento ricco di vitamina E, particolarmente preziosa per il benessere della pelle e potentissimo antiossidante.

Bandiera rossa e quindi da consumare in dosi minime: zucchero e carboidrati raffinati, insomma tutti gli alimenti che provano un picco di livelli di zuccheri nel sangue. A questa situazione, infatti, il nostro corpo reagisce utilizzando degli ormoni e facendo salire l'infiammazione che favorisce l'acne. Attenzione anche al latte vaccino: recenti studi hanno evidenziato un'associazione tra consumo di latte di mucca e acne. Probabilmente ciò è dovuto al fatto che anche il latte è un alimento che favorisce l'infiammazione, inoltre contiene molti ormoni della crescita correlati a questa patologia.

Cibo spazzatura e alimenti pronti ricchi di grassi saturi, ma anche bevande gassate e zuccherine sono un attentato alla salute della pelle perché stimolano eccessivamente gli ormoni e aumentano i livelli di zucchero nel sangue.

**Clinical and Experiential Dermatology (2016) 41, 38-42*

fonte: ufficio stampa