

Nutrición y acné

Dentro de los problemas estéticos más difundidos durante la adolescencia, tenemos al acné. Pero no todos los que padecen acné son menores de 18 años, muchos adultos también son víctimas de este problema estético. **¿Cuáles son las causas del acné?**

El acné puede generarse debido a una gran variedad de factores, no todos relacionados con la alimentación, a saber:

- Stress
- Trastornos hormonales
- Piel muy grasa
- Alto consumo de grasas en la alimentación diaria

¿Qué alimentos debemos evitar?

- Fritos
- Vísceras y embutidos
- Chocolate y golosinas
- Picantes
- Manteca / margarina
- Mayonesa / Salsa golf
- Crema de leche
- Altos contenidos de aceite
- Quesos duros

¿Qué otros cuidados podemos realizar?

- Mantener el cutis siempre limpio
- Usar jabones neutros
- Evitar el exceso de maquillaje

De todas formas, debemos tener en cuenta que la alimentación saludable acompaña al tratamiento del acné (nunca soluciona el problema si se lo utiliza como único método), pero no reemplaza el tratamiento tópico y/o farmacológico que algunos casos requieren.

