

Διατροφικές οδηγίες για την ακμή

Η ακμή είναι ένα δερματολογικό νόσημα, το οποίο μέχρι πριν από λίγα χρόνια ταλαιπωρούσε κυρίως τους εφήβους, αλλά τελευταία έχει φτάσει να απασχολεί μέχρι και το 85% των ενηλίκων, κυρίως των γυναικών και ιδιαίτερα στον δυτικό κόσμο.

Τα αίτια της ακμής είναι η κληρονομική προδιάθεση, ορμονικοί και ενδοκρινικοί παράγοντες, όπως π.χ. το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών, η λήψη κάποιων φαρμάκων και ο τρόπος ζωής. Σε αυτόν συμπεριλαμβάνονται το άγχος, η διατροφή, η ρύπανση του περιβάλλοντος και η «κακή» καθημερινή φροντίδα του δέρματος, σε συνδυασμό με λανθασμένους χειρισμούς στις βλάβες της ακμής, συνήθως από το ίδιο το άτομο. Αν και τελευταίες επιστημονικές έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η διατροφή από μόνη της δεν αποτελεί αιτία για την ακμή, η σωστή και ισορροπημένη διατροφή, ιδιαίτερα όταν ενισχύεται από τροφές, ο μεταβολισμός των οποίων εμπλέκεται θετικά στον μηχανισμό εκδήλωσης της ακμής, συμβάλλει στην καλύτερη αντιμετώπισή της. Συγκεκριμένα, τρόφιμα τα οποία περιέχουν βιταμίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για ένα φυσιολογικό και υγιές δέρμα, οδηγούν στην καλύτερη αντιμετώπιση της ακμής. Ειδικότερα για τις βιταμίνες ισχύουν τα ακόλουθα:

Η βιταμίνη Α συμβάλλει στην ενίσχυση του προστατευτικού ιστού του δέρματος προλαμβάνοντας την ακμή. Επιπλέον, βοηθά στη μικρότερη παραγωγή σμήγματος και έχει αποτελεσματική δράση στην απομάκρυνση των τοξινών. Η μη κατανάλωση αρκετής βιταμίνης Α στην καθημερινή διατροφή μπορεί να καθυστερήσει την αντιμετώπιση της ακμής. Πλούσιες πηγές βιταμίνης Α αποτελούν τα καρότα, τα βερίκοκα, ο μαιντανός, το σπανάκι και το κατσαρό λάχανο.

Η βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη) συμμετέχει στη διαδικασία της πέψης, του μεταβολισμού, και της γενικής ισορροπίας του σώματος. Δεδομένου ότι διαταραχές στην πέψη και τη μεταβολική ισορροπία συμβάλλουν στην εκδήλωση της ακμής, η βιταμίνη Β1 μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και αποκατάσταση των παραπάνω λειτουργιών και την αποφυγή της εκδήλωσης ακμής.

Η βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη) είναι ιδιαίτερα σημαντική για την υγιή και αισθητική εικόνα του δέρματος και των εξαρτημάτων του, τρίχες και νύχια. Σε περίπτωση ανεπάρκειας της Β2 συχνά παρατηρείται εκδήλωση ή έξαρση της ήδη υπάρχουσας ακμής. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη Β2 είναι τα ψάρια, το γάλα, σιτάρι ολικής άλεσης, κρέας, αυγό και πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Η βιταμίνη Β3 (νιασίνη) είναι πολύ σημαντική για το υγιές δέρμα μέσω της βελτίωσης της κυκλοφορίας και της συμμετοχής της στο μεταβολισμό των λιπών. Σε ανεπάρκεια Β3 παρατηρείται συχνά και εκδήλωση ακμής. Βρίσκεται συνήθως στα αυγά, τα φιστίκια, το άπαχο κρέας και το σουσάμι.

Η βιταμίνη Β5 (παντοθενικό οξύ) έχει γίνει γνωστή για τη μείωση των επιπέδων πίεσης που ασκούνται στον τρoχομηματογόνο πόρο, αναστέλλοντας τη ρήξη του και τη δημιουργία ακμής.

Η βιταμίνη Β6 (Πυριδοξίνη) είναι ζωτικής σημασίας για την κατάλληλη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την παραγωγή αντισωμάτων. Σε ανεπάρκεια Β6 παρατηρείται διαταραχή των ανοσοποιητικών μηχανισμών του δέρματος και εντείνεται η εκδήλωση ακμής. Βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, τα

πουλερικά, τα ψάρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και τα καρύδια.

Η βιταμίνη Ε συμβάλλει στην αποκατάσταση του δέρματος που έχει εκδηλώσει ακμή, ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς ανάπτυξης και σταματώντας τη δημιουργία ελεύθερων ριζών, οι οποίες είναι καταστρεπτικές για τα κύτταρα του δέρματος. Βρίσκεται συνήθως στο μπρόκολο, το σιτάρι, τα αμύγδαλα, τους σπόρους ηλίανθων, τα φιστίκια και τα φυτικά έλαια.



Ω-3 λιπαρά οξέα

Λίγες είναι οι μελέτες που έχουν διερευνήσει την επίδραση της πρόσληψης των ω-3 λιπαρών οξέων στην ακμή. Μία μελέτη σε περισσότερους από 1000 εφήβους στη Βόρεια Καρολίνα το 1961 βρήκε πως όλων των τύπων οι δερματικές αλλοιώσεις της ακμής ήταν λιγότερες σε εκείνους που κατανάλωναν μεγαλύτερες ποσότητες ψαριών και θαλασσινών.

Εκτός των βιταμινών, σημαντική και ενισχυτική για την καταπολέμηση της ακμής είναι και η επαρκής πρόσληψη ιχνοστοιχείων, όπως το χρώμιο και ο ψευδάργυρος, τα οποία συμβάλλουν στο να μειωθούν οι δερματικές μολύνσεις και στην ισορροπημένη παραγωγή σμήγματος από τους πόρους, αντίστοιχα. Ο ψευδάργυρος βρίσκεται συνήθως στα δημητριακά ολικής άλεσης, τα καρύδια, τα μανιτάρια και τα αυγά. Επιπλέον, η αποφυγή κάποιων τροφίμων μπορεί να αποδειχθεί σημαντική για την αντιμετώπιση της ακμής. Η αποφυγή τροφίμων, όπως οι σάλτσες, τα καρυκεύματα και τα ζωικά λίπη μπορεί να δράσει θετικά στην εξέλιξη της ακμής.

Όταν παρατηρείται πως κάποιο τρόφιμο επιδεινώνει την ήδη υπάρχουσα ακμή, καλό θα είναι να αποφεύγεται από το διατολόγιο και τα θρεπτικά του συστατικά να αντικαθίστανται από κάποιο άλλο.

Επίσης, θετική επίδραση έχει η αύξηση των φυτικών ινών στο διατολόγιο, η οποία μπορεί να αποκαταστήσει προβλήματα δυσκοιλιότητας που πιθανώς υπάρχουν και να ενισχύσει την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Έχει αναφερθεί πως η δυσκοιλιότητα αποτελεί αιτία εκδήλωσης της ακμής. Τρόφιμα, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες θα πρέπει να

υπάρχουν σε περίσσεια στο διατολόγιο ατόμων με προβλήματα ακμής.

Διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο και ακμή

Αυστραλοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι η συχνή κατανάλωση τροφών με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο μπορεί να επιδεινώσει την ακμή και είναι αυτό που δείχνει κατά πόσο μία τροφή ανεβάζει τα επίπεδα σακχάρου. Όταν αυξάνεται το σάκχαρο, αυξάνεται η συγκέντρωση ινσουλίνης, επηρεάζοντας τις ορμόνες που σχετίζονται με την εμφάνιση ακμής. Τροφές με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο είναι οι εξής: άσπρο ρύζι, μακαρόνια, καρAMEΛΕΣ, ροφήματα με ζάχαρη, τηγανητές και ψητές πατάτες, σοκολάτες, ντόνατς, κρέπες.

Η διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο όχι μόνο βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, αλλά φαίνεται να συντελεί και στην ίαση της ακμής, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition. Στοιχεία από παλαιότερες μελέτες για τους διατροφικούς παράγοντες όπως το γλυκαιμικό φορτίο είχαν εμπλακεί στην παθογένεια της ακμής. Επομένως, οι αλλαγές στη διατροφή, οι οποίες δείχνουν ότι καταναλώνουμε περισσότερα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο, μπορεί να έχουν επίδραση στα συμπτώματα της συχνής αυτής δερματοπάθειας. Τα τρόφιμα που παράγουν υψηλό γλυκαιμικό φορτίο ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης όπως το άσπρο ψωμί και οι πατάτες τείνουν να προκαλούν ταχεία αύξηση του σακχάρου του αίματος. Αντίθετα, άλλοι υδαάνθρακες όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης ή τα όσπρια, δημιουργούν σταδιακή αύξηση του σακχάρου και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο.

Πιο συγκεκριμένα για την αντιμετώπιση της ακμής προτείνεται:

- Διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους με ισορροπία ανάμεσα στην ενεργειακή πρόσληψη και τη σωματική δραστηριότητα, με στόχο τόσο την εξασφάλιση φυσιολογικής ανάπτυξης όσο και την αποφυγή της επιδείνωσης της ινσουλινοαντίστασης.
- Έμφαση στην καθημερινή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες όπως φρούτα, λαχανικά και μη επεξεργασμένα δημητριακά, με στόχο μεταξύ άλλων και τη μείωση του GL(γλυκαιμικού δείκτη) των γευμάτων.
- Συστηματική κατανάλωση ψαριών και ιδιαίτερα των λιπαρών, με στόχο την επαρκή πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων.
- Κατανάλωση ημίπαχου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε καθημερινή βάση, με στόχο την επίτευξη φυσιολογικής σκελετικής και σωματικής ανάπτυξης. Δεδομένης όμως της πιθανής θετικής συσχέτισης γάλακτος-ακμής, η σύσταση αυτή ίσως απαιτεί εξατομίκευση σε εφήβους που δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στη φαρμακευτική αγωγή μέσω αντικατάστασης του γάλακτος με κάποια άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα ή με άλλες διαιτητικές πηγές ασβεστίου.
- Κατανάλωση με μέτρο σοκολάτας και άλλων γλυκών, αναψυκτικών και έτοιμου φαγητού, με στόχο τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



άλφα ήχος

ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΕΚΕΒΥΛ - CE

ΑΟΡΑΤΑ
ΨΗΦΙΑΚΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΜΕΝΑ
ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ
ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΗΧΟΥ ΕΠΙΣΗΜΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ ΣΤΟ ΚΟΣΜΟ

ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΑΚΟΗΣ
• ΓΙΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
• ΤΗΛΕΦΩΝΟ
• ΩΤΟΑΣΠΙΔΕΣ
ΜΟΥΣΙΚΩΝ

Η Εταιρεία διαθέτει Κλινική Ακοολόγο, πτυχιούχο Πανεπιστημίου Αμερικής, η οποία αποφαινεται και προτείνει το είδος και τον τύπο του ακουστικού.

ΛΑΜΙΑ: Αγ. Νικολάου 8, τηλ.: 22310 21018 • ΛΑΡΙΣΑ: Ασκληπείου 39, τηλ.: 2410 6.22.6.86
ΒΟΛΟΣ: Σπυριδής 86, τηλ.: 24210 3.39.39 • ΤΡΙΚΑΛΑ: Βενιζέλου 27, τηλ.: 24310 70.290

• ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ
ΒΑΡΗΚΟΪΑ
• ΚΟΧΛΙΑΚΑ
ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ