



Подозрение о существовании  
некоей взаимосвязи между акне  
и питанием наверняка возникает  
даже у непосвященных. В медицин-  
ском мире эту тему тоже активно  
мультируют, хотя скудость доказа-  
тельной базы все же не позволяет  
расставить все точки над «і». Но  
вполне разумные рекомендации  
по коррекции питания и развен-  
чание некоторых мифов позволят  
уменьшить риск развития и прогрес-  
сирования акне. И мы готовы ими  
поделиться со всей научной серьез-  
ностью, сконцентрировавшись  
на продуктах, которые особенно  
«любит» и «не любит» акне.

# СВЯЗИ ОПАСНЫЕ



Наш эксперт:  
**НАТАЛИЯ ДЫННИК,**  
гастроэнтеролог-диетолог



Последние данные многочисленных исследований подтверждают тот факт, что жиры, которые мы получаем с пищей, фактически используются для производства кожного жира. Но их качество по-разному влияет на состояние нашей кожи. Большинство людей, живущих в современном мире, употребляют гораздо больше жиров Омега-6, содержащихся в таких продуктах, как жирное мясо, растительные масла, орехи и мясо птицы. При этом жиры Омега-3, например, из таких продуктов, как рыба и рыбий жир, семена льна и шпинат, остаются в аутсайдерах нашего рациона. Более сбалансированное соотношение этих жиров помогает модулировать воспаление в организме человека. А поскольку акне является воспалительным заболеванием, правильный баланс Омега-6 и Омега-3 способствует успешной борьбе с недугом.

Омега-3-жиры, особенно Омега-3-жирные кислоты EPA и DHA, источником которых являются холодноводные рыбы, работают за счет сокращения производства воспалительных цитокинов 3–5 и воспалительных лейкотриеновых B4-молекул. EPA и DHA также ингибируют mTORC1 — белок, сигнализирующий клеткам сальных желез о продуцировании большего количества кожного жира.

EPA, в частности, обладает антибактериальными свойствами и вместе с другими жирными кислотами может ингибировать

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Основное внимание здесь стоит уделить патогенетическому влиянию гормонов, которое отнюдь не на пользу чистоте и гладкости кожи



Увеличение уровня инсулина в крови обуславливает повышение содержания IGF-1 — гормона, способствующего, как уже указывалось выше, увеличению роста клеток. Ученые предполагают, что это может привести к разрастанию клеток в порах и/или увеличению производства кожного жира и, как следствие, к засорению пор и развитию акне.



Молоко содержит инсулиноподобный фактор роста (IGF-1). Увеличение его уровня стимулирует производство кожного жира и избыточного роста клеток кожи внутри поры.



В молоке содержится йод, который в больших дозах может вызывать так называемое акнеобразное извержение (ask-nee-form), способствующее активизации угревой болезни.



В состав молочных продуктов входят предшественники мужских гормонов андрогенов, для их преобразования нужны ферменты, которые доступны в порах кожи. Подобно IGF-1 андрогены также стимулируют секрецию кожного сала и увеличение продукции клеток кожи.

Повышенный уровень инсулина вызывает увеличение содержания андрогенов, что, в свою очередь, стимулирует производство кожного жира, обуславливая более тяжелые симптомы угревой болезни.

Постоянно повышенный уровень инсулина снижает содержание в крови белка 3, связывающего инсулиноподобный фактор роста (IGFBP-3). IGFBP-3 регулирует уровень IGF-1, предотвращая его связывание с собственным клеточным рецептором. Таким образом, меньшее количество IGFBP-3 провоцирует еще более высокий уровень IGF-1. Также низкий уровень IGFBP-3 может потенциально влиять на развитие угревой сыпи, что снижает эффективность естественных ретиноидов в коже, функция которых состоит в предотвращении чрезмерного роста клеток.

## ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Гликемический индекс — это относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в продуктах питания, на изменение уровня глюкозы крови (время, необходимое для того, чтобы он повышался в процессе употребления той или иной пищи). Употребление большого количества современных высокогликемических продуктов (в основном сахаросодержащих, продуктов из белой муки, картофеля, шлифованного риса) приводит к повышению уровня инсулина, что может стать причиной инсулинорезистентности и ряда гормональных изменений.



????

??

# ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Еще один «соратник» угревой болезни — калории. И этому есть вполне научное объяснение. Во-первых, даже при умеренном дефиците калорий организм становится более чувствительным к инсулину, уменьшается инсулинорезистентность, что предотвращает засорение пор и снижает производство кожного жира. Во-вторых, увеличение количества калорий приводит к повышению уровня андрогенов, о коварстве которых мы уже говорили. И речь идет вовсе не о простом уменьшении количества употребляемой пищи, а о качественном замещении высоких калорий на низкие и сбалансированном питании.



**Увеличение массы тела коррелирует с акне,** причем наиболее яркая картина вырисовалась как раз у представительниц прекрасной половины человечества.

&

А Вы знали, что в шоколаде (исключительно в натуральном, черном, состоящем не менее чем на 72% из какао) содержатся антиоксиданты, которые теоретически могут нивелировать симптоматику акне?