

DERMATÓLOGOS JÓVENES

★ Mitos y verdades. SOBRE EL ACNÉ

Pía Florencia Sánchez Martini y Valentina Formaggia

Médicas Residentes de Dermatología, Hospital Luis C. Lagomaggiore, Mendoza, Argentina



ENUNCIADOS

1. El consumo diario de suplementos proteicos puede inducir brotes de acné.
2. Es necesario indicar una dieta especial dentro del tratamiento complementario del acné.
3. Los vuelos de larga distancia pueden generar acné.

RESOLUCIÓN

1. **VERDAD.** Los suplementos dietarios a base de proteínas del suero (*whey proteins*) son ampliamente consumidos por los jóvenes deportistas con el objetivo de aumentar la masa muscular. Existe evidencia fisiopatológica de que favorecen la aparición del acné mediante la elevación de los niveles plasmáticos de insulina posprandial y del factor del crecimiento similar a la insulina (IGF-1) basal. Esto lleva a la reducción del factor de transcripción FoxO1, regulador clave de los genes diana implicados en la patología. Su deficiencia se ha vinculado a los principales desencadenantes del acné, como activación de los receptores de andrógenos, comedogénesis, aumento de la lipogénesis sebácea e inflamación folicular.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cengiz FP, Cevirgen Cemil B, Emiroglu N, Gulsel Bahali A, et al. Acne located on the trunk, whey protein supplementation: Is there any association? *Health Promot Perspect.* 2017;7:106-108.

2. Simonart T. Acne and whey protein supplementation among bodybuilders. *Dermatology.* 2012;225:256-258.

2. **VERDAD.** Los principales alimentos que pueden influir de forma negativa sobre el acné son los lácteos y los que tienen alto índice glucémico. Entre los primeros, la leche descremada es la más comedogénica, ya que se asocia a mayores niveles plasmáticos de IGF-1, y menor contenido de estrógenos, y se encuentra enriquecida con esteroides anabólicos y otros factores de crecimiento. Esto es producto del procesamiento que sufre la leche descremada, no así la leche entera, que aumenta la biodisponibilidad de estas moléculas. Por otro lado, los productos hiperglucémicos estimulan el IGF-1 y se relacionan de forma inversa con la adiponectina, una hormona que tiene efectos antiinflamatorios. El consumo de alcohol también se ha vinculado al empeoramiento del acné. El alcohol es secretado por las glándulas sudoríparas, donde actúa como nutriente para *Cutibacterium acnes* y suprime el sistema inmunitario, lo que favorece las alteraciones en la microbiota habitual. Si bien muchas publicaciones sugieren que hay una relación estrecha entre la dieta y el acné, se necesitan estudios de nivel A para confirmar dicha asociación. Por lo tanto, se recomienda evitar los alimentos que el paciente identifique como causas de exacerbación, y disminuir la ingesta de lácteos y de productos hiperglucémicos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias MI, Adame GJ, Moreno J, Kaminsky A. Relación entre dieta y acné en pacientes de Iberoamérica. *Dermatol Rev Mex.* 2021;65:22-32.

2. Claudel JP, Auffret N, Leccia MT, Poli F, et al. Acne and nutrition: hypotheses, myths and facts. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2018;32:1631-1637.

3. **VERDAD.** Existe un subtipo denominado "acné ocasional". Es desencadenado por el estrés físico o mental secundario a diversos estímulos, como los vuelos de larga distancia o el trabajo por turnos, por lo que también se denomina acné de avión y acné nocturno. El estrés, junto con la privación del sueño, provocan alteraciones en el ritmo circadiano del cortisol. Esto, sumado a factores mecánicos como el contacto de la piel con almohadas, mantas o asientos de los aviones, y el aire seco con poca humedad favorecen la aparición de la patología. Es una forma leve y transitoria, aún en las personas con una piel sin tendencia al acné. Como es un proceso autolimitado, no es necesario ningún tratamiento, pero pueden indicarse retinoides o antibióticos tópicos.

BIBLIOGRAFÍA

Melibary YT, Alkeraye S, Alnutaifi KA, Melibary NT, et al. Occasional acne; an acne variant. *Clin Cosmet Investig Dermatol.* 2019;12:219-222.