

Οι 3 βασικές αιτίες για την ακμή

14/Οκτ/2019 13:28

Οικακές διατροφικές συνήθειες, το άγχος και η ακατάλληλη φροντίδα του δέρματος αποτελούν μερικούς από τους σημαντικότερους παράγοντες εμφάνισης ακμής, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση "British Journal of Dermatology".

Ησυγκεκριμένη μελέτη, που παρουσιάστηκε την Παρασκευή στο 28ο Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολογίας και Αφροδισιολογίας στη Μαδρίτη, αποφαίνεται πώς η έκθεση σε ποικίλους παράγοντες χειροτέρευσε την ακμή σε 6.700 συμμετέχοντες από έξι χώρες της Βόρειας και Νότιας Αμερικής και της Ευρώπης. Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που ανέλυσε τόσο εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ακμή.

Διαπιστώθηκεότι περισσότεροι συμμετέχοντες με ακμή κατανάλωναν σε καθημερινή βάση γαλακτοκομικά προϊόντα(48,2%) σε σύγκριση με εκείνους που δεν κατανάλωναν (38,8%). Επίσης οι περισσότεροι κατανάλωναν σόδα, χυμούς ή σιρόπια (35,6%), προϊόντα αρτοποιίας ή σοκολάτα (37%) και γλυκά (29,7%) έναντι εκείνων που δεν κατανάλωναν τίποτα από αυτά (με αντίστοιχα ποσοστά 31%, 27,8%, 19,1%). Επιπλέον το 11% των ατόμων με ακμή κατανάλωναν πρωτεΐνη ορού γάλακτος (ο ορός γάλακτος είναι το απομεινάρι της πήξης του γάλακτος κατά τη διαδικασία παραγωγής τυριού και η πρωτεΐνη του χρησιμοποιείται σε πολλά συμπληρώματα διατροφής), ενώ μόνο το 7% εκείνων που δεν έπασχαν από ακμή λάμβαναν τέτοιου τύπου πρωτεΐνες. Το 11,9% των ατόμων με ακμή κατανάλωναν αναβολικά στεροειδή ενώ τα ίδια καταναλώνονταν μόνο από το 3,2% των ατόμων χωρίς ακμή. Τέλος, η έκθεση σε ατμοσφαιρική ρύπανση, τα υψηλά επίπεδα άγχους και οι ακατάλληλες πρακτικές φροντίδας του δέρματος που το "ταλαιπωρούν" παρατηρούνταν συχνότερα σε αυτούς που είχαν ακμή απ' ότι σε αυτούς που δεν είχαν. Το κάπνισμα δε φάνηκε να έχει καμία επίδραση στην ακμή.

ΗΜπριζίτ Ντρένο, επικεφαλής ερευνήτρια που διεξήγαγε τη μελέτη εκ μέρους της "Vichy", σχολιάζοντας τα δεδομένα, εξήγησε ότι η ακμή συνιστά έναν από τους βασικότερους λόγους για τους οποίους αποφασίζει κανείς να επισκεφθεί έναν δερματολόγο, η σοβαρότητα της ακμής και η αποτελεσματικότητα της θεραπείας ενδέχεται να επηρεάζεται, κατά την ίδια, τόσο από εξωτερικούς όσο και από εσωτερικούς παράγοντες.

Ηακμή προσβάλλει έναν στους δέκα ανθρώπους παγκοσμίως, κάνοντάς την, την όγδοη πιο συχνή ιατρική κατάσταση σε όλο τον κόσμο. Πρόσφατα φάνηκε ότι η ακμή πλήττει το 40% των ενήλικων γυναικών.

Δεδομένουότι η ακμή είναι μια κατάσταση ορατή στους άλλους, συχνά έχει σοβαρές ψυχολογικές

επιπτώσεις στους πάσχοντες επηρεάζοντας παράλληλα και την αυτοεκτίμησή τους. Τα άτομα με ακμή παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα άγχους συγκριτικά με τον γενικό πληθυσμό, αισθάνονται κοινωνικά απομονωμένοι και είναι λιγότερο πιθανό να προσληφθούν σε μια εργασία.

ΗΝτρένο φιλοδοξεί ότι μελλοντικές έρευνες θα συμβάλουν στην κατανόηση, τον εντοπισμό και τη μείωση της επίδρασης των μέχρι σήμερα γνωστών εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων που συνδέονται με την ακμή, καθώς αυτοί επηρεάζουν την πορεία και τη σοβαρότητα της νόσου, αλλά και την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Με αυτό τον τρόπο θα καταστεί δυνατή η αποτελεσματικότερη διαχείριση αυτής της ιατρικής κατάστασης.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)