

Acne e dieta: abbiamo certezze?

C. Pelfini

Pavia

Una decina d'anni or sono grazie alla ricerca di Cordain "Acne vulgaris: a disease of Western civilization" abbiamo dovuto rimettere in discussione quella che, per decenni, è stata l'opinione corrente e condivisa in ambito dermatologico: l'ininfluenza della dieta sulla patologia acneica. Quella ricerca non era di grande valore, giacché è erroneo trasferire dati e conclusioni riguardanti una specifica popolazione con quelli di un'altra (l'occidentale in questo caso) ma ha avuto il merito di indurre ad effettuare una serie di studi che, da un lato hanno aumentato le nostre conoscenze, dall'altro hanno messo in dubbio le precedenti opinioni. Dobbiamo credere a chi tuttora afferma che le nuove ricerche creano più domande di quante risposte diano, o dobbiamo tenerne conto, in modo assoluto e per tutti gli acneici? In realtà alcuni dati ci sono e abbastanza consistenti, anche se non manca in letteratura la loro contestazione: i ragazzi USA che bevono latte scremato hanno più acne, colpa del latte o di ciò che s'inietta oggi ai bovini per stimolare artificialmente la produzione di latte? A fronte di dati bioumorali incontrovertibili (il latte e i cibi iperglicidici inducono un significativo aumento dei livelli serici dell'IGF-1 e dell'insulina che, a sua volta, ne stimola la secrezione epatica ed entrambi amplificano l'effetto di stimolo del GH sui sebociti.), dobbiamo però valutare quanto realmente abbia la possibilità di incidere, nella nostra pratica professionale, una prescrizione dietetica.

Allora, nell'attesa di ulteriori conferme, non ci sembra vi siano dati sufficienti per dare indicazioni dietetiche con valore di "linee guida" per tutti gli acneici", forse basta agire con buon senso, ridurre soltanto i consumi di latte e cibi ad alto indice glicemico, quando eccessivi, ed aumentare l'attenzione nei confronti del singolo paziente acneico: ha anche una PCOS, una sindrome metabolica, è obeso o diabetico? Tutti casi, questi, dove la dieta ha una precisa e doverosa indicazione.

