

La alimentación puede tener efectos negativos en el acné.

Diversos estudios han comprobado que llevar una alimentación no saludable puede tener efectos negativos sobre el acné.

Aunque la existencia de acné o no en la persona es un elemento genético, diversos estudios han demostrado que una buena alimentación puede reducir la cantidad de acné, así como una alimentación inadecuada, suele agravar los efectos del mismo. Para evitar casos de alimentación inadecuada muchos estudiados agradecían la infamación suministrada por la [dieta disociada tabla](#).

Los estudios han demostrado que no hay bebidas o comidas que causen directamente el acné pero si las hay que lo agravan o lo suavizan. Beber más agua que refrescos es un hábito que suele ayudar a suavizar el acné por ejemplo. Nuestro hígado juega un papel vital en la lucha contra las toxinas de nuestro organismo. Estar hidratado mantiene los poros de la piel abiertos mediante el sudor por lo que se eliminan toxinas y se suaviza la piel.

En cuanto a comidas no existe una demostración científica de que haya comidas que causen más acné que otras, depende de la tolerancia de cada uno a las grasas. Algunas personas aumentaron su acné con unas comidas mientras que otras no, pero sí que se reprodujeron los siguientes patrones con frecuencia entre los estudiados:

- alimentos grasos aumentaban el acné en la mayoría de estudiados
- las frituras aumentaban el acné en la mayoría de estudiados
- una buena [dieta disociada](#) reducía los efectos del acné

Se puede consultar más información sobre este y otros temas relacionados con la salud en la web de la [dieta disociada](#)
