¿El consumo excesivo de azúcar puede afectar nuestra piel?

Disminuir el consumo de alimentos altos en azúcar, uso de cremas y serum para cuidar nuestra piel y realizar actividad física son algunos de las recomendaciones que entrega la doctora Carolina Gómez, profesora del Departamento de Dermatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

El azúcar y el acné, ¿tienen relación? La respuesta es sí. "**Efectivamente el consumo excesivo de azúcar puede afectar negativamente la salud de nuestra piel**. De hecho, hay muchos estudios que muestran que una dieta rica en azúcares simples se asocia a que haya más acné, a que haya un envejecimiento más prematuro, incluso **pérdida** de la elasticidad", dice la **dermatóloga, profesora del Departamento de Dermatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, doctora Carolina Gómez**.

La especialista explica que se ha visto que un consumo excesivo de glucosa en el organismo "promueve la formación de productos finales de glicación avanzada y esto daña al colágeno y la elastina, responsables de la firmeza de la piel", lo que se traduce a tener una piel más flácida, con arrugas y tono apagado.

Existen tres vías por donde el azúcar puede afectarnos. Primero, **mediante la glicación** que **"es el proceso donde estas moléculas de azúcar se juntan a proteínas estructurales como el colágeno y la elastina, formando estos productos finales de glicación avanzada. Y estos se acumulan en la piel y generan estrés oxidativo e inflamación apurando el envejecimiento**", dice la doctora Gómez.

Añade que “también estos productos se asocian a una disminución de la hidratación de la piel y mayor pérdida de agua y obviamente la piel se ve con más arrugas y más apagada”.

El segundo mecanismo, dice la dermatóloga, es la inflamación, donde el consumo excesivo de azúcar “**aumenta la respuesta inflamatoria de todo el cuerpo, y se agravan las afecciones cutáneas como el acné y la rosácea**”.

Se ha visto que un aumento del consumo de un 5 % de ingesta de azúcar aumenta el riesgo de acné en un 20%.

La última vía es la parte hormonal. “**El azúcar puede alterar los niveles hormonales aumentando el acné hasta incluso la producción de sebo**”.

Consejos para reducir el daño y prevenir el envejecimiento prematuro de nuestra piel

Primero, **disminuir el consumo de azúcar. “Se recomienda que los azúcares añadidos no superen al 10% de las calorías diarias**, ojalá menos del 5%. No consumir bebidas azucaradas, ni los dulces, ni alimentos muy procesados porque así disminuimos la glicación”, dice Gómez.

Además, como segunda recomendación la doctora dice que ojalá se pueda “**optar por una dieta antioxidante. Incluir frutas, verduras, granos integrales y alimentos ricos en vitamina C, polifenoles, flavonoides, para combatir este estrés inflamatorio y de oxidación”.**

Tercero, **tener hábitos saludables**. La doctora recalca que “**es importante hacer ejercicio, no fumar, evitar el consumo excesivo de alcohol** y obviamente protegerse con protectores solares de manera diaria porque así disminuimos la formación de productos de la glicación y no tenemos mayores daños por radicales libres”.

Por último, “**el cuidado tópico y los suplementos** que **están** tan de moda”, dice la doctora. Añade que “ojalá siempre usar cremas o serum con vitamina C, retinoides o que tengan extractos vegetales como **arándano**, ya que nos ayudan a mejorar la firmeza y luminosidad de nuestra piel”, dice.

Además, también se ha visto que el consumo diario de péptidos de colágeno -durante 12 semanas- redujo significativamente los niveles de productos avanzados de glicación, todo esto nos ayuda a combatir los daños que hace el azúcar en nuestra piel.

Derribando mitos: ¿Si como mucho chocolate me pueden salir espinillas?

“El problema es el contenido de azúcar, lácteos o grasas que le ponen al chocolate. Entonces, **los productos que tienen alto índice glicémico con el chocolate con leche o dulce aumentan la insulina, y los factores de crecimiento entonces hace que aumenten o estimulen las glándulas sebáceas y exista inflamación del folículo**”, advierte la especialista de la Facultad de Medicina de la U. de Chile.

En un análisis, con más de 70 mil personas, se encontró que quienes consumen más lácteos **tienen** un 16% más de riesgo de acné.