

6 Ιανουαρίου 2017

## **Στρες και κακή διατροφή πίσω από την ακμή των ενηλίκων**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:enallaktikidrasi.com

Το οικογενειακό ιστορικό, η ελλιπής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και το έντονο στρες μπορεί να ευθύνονται για την ακμή των ενηλίκων, αναφέρουν επιστήμονες από την Ιταλία.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν με σχεδόν 500 γυναίκες διαπίστωσαν ότι αυτοί είναι μερικοί από τους παράγοντες που αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες να δει κανείς την ακμή του να επιμένει επί πολλά χρόνια μετά την εφηβεία.

Η ακμή προσβάλλει το σχεδόν 80% των εφήβων, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς απαλλάσσονται από τα αντιαισθητικά σπυράκια έως τα 20 τους χρόνια, δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Λουίτζι Νάλντι, διευθυντής του Ερευνητικού Δερματολογικού Κέντρου GISED και της Δερματολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου Para Giovanni XXIII, στο Μπέργκαμο.

Δυστυχώς, όμως, το 20% έως 40% εξακολουθούν να έχουν σπυράκια μέχρι τα 25 ή και τα 30 τους χρόνια.

Οι γιατροί δεν γνωρίζουν γιατί μερικοί άνθρωποι, ιδίως γυναίκες, έχουν εμμένουσα ακμή και άλλοι όχι, αλλά η νέα μελέτη υποδηλώνει ότι το φαινόμενο μπορεί να έχει πολλούς συμβάλλοντες παράγοντες.

Όπως γράφουν ο δρ Νάλντι και οι συνεργάτες του στο τεύχος Δεκεμβρίου της Επιθεώρησης της Αμερικανικής Ακαδημίας Δερματολογίας, πήραν συνεντεύξεις

από 248 γυναίκες με ακμή και 270 γυναίκες με άλλα δερματολογικά προβλήματα, οι οποίες είχαν απευθυνθεί σε δερματολογικές κλινικές 12 ιταλικών πόλεων.

Όπως έδειξαν οι απαντήσεις τους, η εμφάνιση της ακμής συσχετίζεται με ορισμένους παράγοντες του τρόπου ζωής, καθώς και με το οικογενειακό και το ατομικό ιατρικό ιστορικό.

Έτσι, οι γυναίκες που έτρωγαν φρέσκα φρούτα, λαχανικά και ψάρια σπανιότερα από τέσσερις φορές την εβδομάδα είχαν υπερδιπλάσιες πιθανότητες ακμής των ενηλίκων σε σύγκριση με όσες έτρωγαν καθημερινά φρούτα και λαχανικά, και συχνά ψάρια.

Επιπλέον, όσες ανέφεραν έντονο ή πολύ έντονο στρες, είχαν υπερτριπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης ακμής, ενώ όσες ήταν εργαζόμενες γραφείου είχαν υπερδιπλάσιο κίνδυνο απ' ό,τι οι οικοκυρές και οι άνεργες γυναίκες.

Άλλοι παράγοντες που αύξαναν τον κίνδυνο ήταν το ιστορικό ακμής στους γονείς ή στα αδέρφια (αύξηση κατά 3 και 2,4 φορές αντιστοίχως), το ατομικό ιστορικό ακμής στην εφηβεία (5,4 φορές μεγαλύτερος κίνδυνος για ακμή ενηλίκων) και η αυξημένη τριχοφυΐα στο πρόσωπο ή/και στο σώμα (αύξηση του κινδύνου κατά 3,5 φορές).

Αν και τα ευρήματα αυτά δεν σημαίνουν πως οι παραπάνω παράγοντες είναι οι αιτίες ή ότι αν οι γυναίκες τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά θα απαλλαγούν από τα σπυράκια, οι ειδικοί λένε πως καλό θα ήταν να δοκιμάσουν να βελτιώσουν τη διατροφή τους και να ηρεμήσουν.

Αν δεν βελτιωθεί η ακμή τους, ει μη τι άλλο θα έχουν ωφελήσει άλλες παραμέτρους της υγείας τους, τονίζουν.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)