



Recomendações Nutricionais para Acne

É uma doença da pele, multifatorial, que se manifesta por um quadro inflamatório em algumas áreas do corpo (rosto, peito e costas). A dieta deve colaborar na redução da atividade das glândulas sebáceas, bem como diminuir a resposta inflamatória através da utilização de nutrientes antiinflamatórios.

Evite:

- Alimentos alergênicos: frutos do mar, chocolate, amendoim, castanhas, suínos e enlatados;
- Fontes de gordura saturada: manteiga, embutidos, óleo de coco, bacon, carnes gordas;
- Açúcares simples: bolos, doces, balas, refrescos, refrigerantes;
- Excesso de ômega-6 (pró-inflamatório): óleo de milho, girassol, soja;
- Mais que um copo de leite integral por dia.

Martha Carvalho
Nutricionista
CRN5 3481/P