



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 21/07/2020 a les 09:29

Hi ha aliments que ens poden fer sortir granets? Això és el que diu un nou estudi



El que mengem pot influir en l'aspecte de la nostra pell i en l'aparició d'acne? Segons un estudi publicat a la revista JAMA Dermatology sí: **hi ha certs aliments que poden causar l'aparició de granets.**

Per arribar a aquesta conclusió, els investigadors van analitzar l'evolució de la pell de 24.452 participants durant vuit mesos. Els resultats van revelar que hi havia una relació significativa entre **l'acne recurrent i el consum de productes grassos i ensucrats, com ara els refrescos, la llet i brioixeria.**

Ara bé, tal com assenyalen diversos dermatòlegs a El País, la dieta només acostuma a influir si la persona té predisposició a patir acne. És a dir, si no us surten granets de manera habitual, **l'alimentació no alertarà la vostra pell.**

I és que, l'origen de l'acne és sobretot genètic i hormonal i també es veu afectat per la presència de microbis en la pell. Per això és important netejar-se bé **la cara al matí i a la nit i intentar no obstruir els porus. Recuperem alguns consells per evitar els granets:**



```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```