

Акне — это хроническое воспалительное заболевание, которое поражает волосисто-сальную единицу. Она включает волосяной фолликул, стержень волоса и близлежащую сальную железу. Примерно 9% населения мира страдает от прыщей, особенно в подростковый период.

Итальянские учёные отметили, что прыщи уже давно связаны с ожирением. Возможно, это объясняется тем, что оба состояния связаны с усилением воспаления и окислительным стрессом.

Очень низкокалорийная кетогенная диета известна тем, что способствует снижению веса и выработке противовоспалительных кетоновых тел. Эти тела дают энергию при недостатке углеводов, способствуют устойчивости к воспалительному и окислительному стрессу.

Новое исследование было небольшим: в нём участвовала всего 31 молодая женщина (в возрасте от 18 до 30 лет). Все добровольцы страдали ожирением и умеренной степени акне.

Все женщины в течение 45 дней соблюдали очень низкокалорийную кетогенную диету (всего 700–800 килокалорий в день). В этом случае 44% калорий приходилось на жиры, 43% – на белки, 13% – на углеводы.

По данным учёных, женщины потеряли в среднем около 8% своего веса за 45 дней. Настолько же уменьшилась их талия. Что касается прыщей, то по стандартной «глобальной шкале оценки прыщей» они уменьшились в среднем на 41,5%. Кроме того, качество жизни у участниц тоже улучшилось — на 45%.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.