

Dermatitis atópica: dieta, trucos y cremas para cuidar tu piel

Preguntamos a los expertos los mejores consejos y trucos de alimentación para mejorar y combatir los síntomas de esta enfermedad cuyos casos se han duplicado en los últimos 20 años



Clara Sánchez de Ron @clarasanchezderon

Actualizado 27/11/2017 11:38

En el Día Mundial de la Dermatitis Atópica, nada como descubrir cómo prevenir, tratar y combatir la enfermedad con los mejores consejos de expertos, la mejor dieta para mantener a raya esta enfermedad y el mejor shopping de belleza con cremas y otros productos para hacer frente a los picores, eccema y sus reacciones en la piel atópica más frecuentes.

La dermatitis atópica es una enfermedad inflamatoria que se manifiesta con la piel seca y con tendencia a la irritación, hinchazón y picor y cuya enfermedad atraviesa fases de brotes y de calma. Y los casos se han duplicado en los últimos 20 años. Aunque hay un mayor riesgo en los niños en un 30 por ciento menores de 10 años, tiene su causa en el déficit de una proteína, la **filagrina**, que actúa uniendo las células de la epidermis. La piel entonces no tiene la capacidad de mantener la hidratación adecuada y no podrá frenar la entrada de agentes irritantes o infecciosos que provocan las reacciones tan características en la piel

COMPARTIR



**GABRIELLE
CHANEL**
LE NOUVEAU PARFUM

► DESCUBRIR

Sin embargo, como dice Carme Chorto, farmacéutica del equipo científico de Eucerin, "además hay una serie de factores externos que intensifican los síntomas de la enfermedad como el estrés, el calor, el sudor, el polen, el polvo, el pelo de las mascotas, detergentes, la baja humedad ambiental... que contribuye a que el picor se intensifique", apunta la experta.

Los factores externos que pueden hacer que la enfermedad se manifieste o se vuelva más molesta son el estrés, el calor y el sudor, alérgenos como polen, polvo o pelo de las mascotas, y ciertos componentes irritantes, como los detergentes o suavizantes de la ropa o determinados cosméticos. La baja humedad ambiental (producida por calefacciones o aires acondicionados), infecciones de la piel o no hidratar la piel de forma adecuada, contribuirá a hacerla más seca y que el picor se intensifique.

La dermatitis atópica es una afección que en España afecta a un 20% de niños y es otra de las patologías cutáneas más comunes en adultos, requiere de un cuidado y atención especial. Para combatir y mejorar los síntomas de esta enfermedad, hablamos con tres expertos en la materia para que nos cuenten qué tratamientos, trucos y dieta sería la más idónea para combatir la enfermedad.



La dieta y algunos alimentos pueden producir reacciones adversas en la piel provocando dermatitis atópica en algunos casos.
Marco Severini.

Y como asegura Bet Blanco, la responsable de formación de Bioderma, un cuidado adecuado de la piel resulta básico para controlar la aparición de eccemas.

LA DIETA: ¿PUEDE DESENCADENAR O AGRAVAR LA DERMATITIS ATÓPICA?

El hecho de que una dieta pueda desencadenar o agravar la dermatitis es siempre motivo de debate y aunque no se han obtenido estudios concluyentes. Se habla de cómo

alimentos como ciertas frutas o el tomate pueden producir reacción por contacto directo por la piel.

"Las erupciones en la piel y picores que podemos sufrir después de ingerir ciertos alimentos son solo una advertencia del propio organismo para alertar de una intolerancia y hay que buscar la ayuda de un especialista para detectar qué alimento ha sido el causante para tratarlo adecuadamente", apunta Carmen Fernández, tutora del Máster de Seguridad Alimentaria y Nutrición de IMF Business School.

Y según distintos estudios médicos "los afectados por la dermatitis atópica, niños y adultos, suelen tener más riesgo a padecer alergias alimentarias y alimentos como el huevo, la leche, los frutos secos o la soja, pueden desencadenarla" asegura Carme Chorto.

Sin embargo, antes de eliminar ningún alimento de la dieta, se debe consultar con un especialista. Y por supuesto, evitar alimentos e ingredientes excitantes como el café, el cacao, el alcohol porque aumentan el picor y las dietas ricas en azúcar, harinas y grasas saturadas.

COMPARTIR



GABRIELLE
CHANEL
LE NOUVEAU PARFUM

► **DESCUBRIR**

En ese sentido y para evitar este tipo de situaciones, Carmen Fernández, tutora del Máster de Seguridad Alimentaria y Nutrición de IMF Business School afirma que *"es importante revisar siempre las etiquetas y asegurarse en los restaurantes no sólo de que no contiene el alérgeno en sí, sino que no puede haberse producido una contaminación cruzada y en casa es muy importante lavar bien los alimentos y no mezclar los utensilios de cocina"*.

¿QUÉ COMER O NO COMER PARA COMBATIR Y TRATAR LA DERMATITIS ATÓPICA?

Para mejorar los síntomas de la dermatitis atópica, los expertos recomiendan llevar una dieta rica en ácidos grasos omega 3 (salmón, atún, aceites vegetales) y en vitamina A (zanahorias, calabaza, mandarinas, melón o sandía) que ayudan a mejorar el estado de la piel. Esta vitamina es esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y para la formación de nuevas proteínas y su carencia puede agravar la piel seca y escamosa.

Las vitaminas E o C presentes en el aguacate y el aceite de oliva o las naranjas, el brécol y los kiwis además de otras frutas y verduras, actúan como antioxidantes y son beneficiosas para nuestro organismo y nuestra piel.

Sin embargo, expertos como el doctor Marius-Anton Ionescu, miembro del comité científico de Laboratorios Dermatológicos de Uriage asegura que hay alimentos que incluso pueden agravar la dermatitis atópica como los cacahuetes, la carne ahumada, los frutos rojos, la carne en conserva (por lo conservantes alimenticios), los huevos (por posibles alergias a la proteína del huevo), productos lácteos, productos ricos en ácidos grasos y pescado (gamas y pescados de este tipo).

Así que lo que está claro es que la alimentación claramente repercute en la piel atópica. *"Sus pacientes están predispuestos genéticamente a padecer más alergias alimentarias que la población general y, por otro lado, existen determinados alimentos (como el tomate, los cítricos o el picante) que pueden empeorar la dermatitis a pesar de no ser alérgico"* apunta además Lidia Maroñas, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional.

Como dato, según un estudio de Ordesa y Pediatopic, un 73% de las familias con bebés con piel atópica no realizan cambios en la alimentación de sus hijos porque los expertos consideran que sólo es necesario si se ha diagnosticado algún tipo de alergia o intolerancia a algún alimento.

LA RELACIÓN DE LOS LÁCTEOS CON LA DERMATITIS ATÓPICA

Los productos lácteos pueden provocar reacciones alérgicas en personas con tendencia a sufrir algún tipo de alergia en la piel debido a determinados alimentos y si pueden ser una de las causas, apunta el doctor Ionescu, miembro del comité científico de Laboratorios Dermatológicos de Uriage. Sin embargo, el caso de los productos con gluten es diferente (a pesar de que en los últimos años se haya acrecentado el número de celíacos) un paciente puede tener la piel atópica, pero no ser celíaco y "el gluten no está entre los alérgenos más peligrosos para personas con piel atópica" asegura Ionescu.

Es decir, *"una dieta sin gluten injustificada no mejorará el estado de una piel atópica"*, como afirma Lidia Maroñas, Dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional.

COMPARTIR



**GABRIELLE
CHANEL**
LE NOUVEAU PARFUM

► **DESCUBRIR**

La dermatitis atópica grave en bebés suele estar relacionada con la alergia a las proteínas de la leche de vaca hasta en un 50% de los casos. De hecho, la leche de vaca es uno de los alimentos más fuertemente vinculados con la dermatitis atópica. *"En lactantes de alto riesgo, se recomienda promover y mantener la lactancia materna durante al menos 4-6 meses junto con la administración de hidrolizados de proteínas"* recomienda Maroñas.

Lo que todavía no está demostrada es la efectividad de seguir una dieta concreta para prevenir la dermatitis atópica, ya que está determinada por una predisposición genética y por factores ambientales que provocan inflamación en la piel una rotura en la barrera epidérmica. Algunos alimentos pueden agravar la reacción, pero evitarlos no garantiza la prevención de la enfermedad.

LOS MEJORES TRATAMIENTOS CONTRA LA DERMATITIS ATÓPICA

Los dermatólogos trabajan en dos áreas fundamentales: el tratamiento precoz del eccema y el fortalecimiento de la barrera de la piel con emolientes especialmente indicados para paliar los síntomas de esta enfermedad.

"Para la hidratación se recomiendan bálsamos, lociones o cremas con elevado porcentaje graso, que contengan ácidos grasos omega (necesarios para la formación de la barrera cutánea) y es bueno que contengan algún tipo de antiinflamatorio, pues la piel con dermatitis atópica siempre tiene un cierto grado de inflamación", apunta Chorto. Y por supuesto, ingredientes que calmen el picor, para evitar el rascado y todas sus complicaciones.

Lo ideal es hidratar después del baño o la ducha (mejor con agua templada y no más de 10 minutos) con la piel un poco húmeda para facilitar su absorción. Y a la hora de apostar por un limpiador, se recomiendan geles sintéticos o syndets y si contienen aceites en su formulación, como los denominados oleogeles, mejor además de elegir siempre los hipoalergénicos y sin perfumes.

LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS SÍ GUARDAN RELACIÓN CON LA DERMATITIS ATÓPICA

Según la doctora Lidia Maroñas, Dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional, asegura que los pacientes con dermatitis atópica tienen una disfunción genética de la barrera cutánea que favorece la sensibilización a alérgenos, siendo frecuente su asociación con otras enfermedades inmunoalérgicas como el asma, la rinitis y las alergias alimentarias. Y un 40 por ciento de niños con alergias sufren dermatitis atópica.

Sin embargo, no existe una dieta milagrosa que vaya a curar la enfermedad pero sí unas pautas alimentarias a seguir: *"llevar una dieta variada, equilibrada, rica en nutrientes y oligoelementos, no suprimir la ingesta de ningún alimento salvo que exista diagnóstico médico de alergia alimentaria y saber que el gluten es inocuo en personas sin intolerancia al gluten o celiacía, aunque tengan dermatitis atópica".*

COMPARTIR



GABRIELLE
CHANEL
LE NOUVEAU PARFUM

► [DESCUBRIR](#)