



SKÓRA

prawdę powie

Wygląd skóry jest lustrzanym odbiciem stanu zdrowia. Dzięki licznym objawom na niej rozpoznajemy wstępnie wiele chorób ogólnoustrojowych. Większość daje symptomy skórne, a te powinny być sygnałem do dalszej diagnostyki.

LNE: Czy zmiany zapalne skóry są skorelowane z dysfunkcjami poszczególnych układów w organizmie?

Dr Karolina Karabin: Wygląd skóry jest lustrzanym odbiciem stanu zdrowia. Dzięki licznym objawom na niej rozpoznajemy wstępnie wiele chorób ogólnoustrojowych, np. związanych z przewodem pokarmowym, alergiami pokarmowymi, nawet tymi o podłożu psychicznym. Skóra więc jest indykatorem zmian, które mają miejsce wewnątrz ciała. Przykładem może być insulinooporność i związane nią rogowacenie ciemne, które świadczy o obniżonej wrażliwości na insulinę. Albo wirusowe zapalenie wątroby, dające objawy w postaci pokrzywki, liszaja płaskiego. Z kolei celiakia (nadwrażliwość na gluten) może objawiać się opryszczkowatym zapaleniem skóry.

Czyli poprzez badanie skóry, analizę jej objawów jesteśmy w stanie przyglądać się funkcjonowaniu całego ustroju?

Tak, to jest sytuacja wyjściowa do wprowadzenia różnego rodzaju terapii holistycznych, choć nie lubię tego słowa, ale lepszego nie znam.

Jak to się dzieje, że stan skóry zmienionej trądzikowo jest związany z dysfunkcjami poszczególnych układów?

Nasz organizm to system naczyń połączonych. Narządy i układy wpływają na siebie, na poziomie molekularnym czy biochemicznym bardzo pięknie tłumaczy to neuroendokrynoimmunologia.

Wskazuje ona wiele powiązań ze stanem skóry, która jest największym organem ciała. Mogłaby konkurować jedynie z powierzchnią jelit. Skóra to ogromny narząd immunologiczny, który rozpoznaje różnego rodzaju obce cząsteczki. Idealnym na to przykładem jest pojęcie „marszu alergicznego”. To zjawisko, które polega na zmianie objawów różnych alergii – od urodzenia i najmłodszych lat dziecka, poprzez dorastanie, po dorosłość, w którym najpierw mamy alergię

pokarmową, która przechodzi w AZS, by skończyć się nieżytem nosa czy astmą. Podejrzewa się, że to skóra jest narządem stanowiącym wrota alergizacji.

Zrozumienie, że skóra jest narządem neuroendokrynoimmunologicznym pozwala pojąć podłoże wielu dysfunkcji. Czy jesteśmy więc w stanie rozpoznać dysfunkcje układu odpornościowego na podstawie alergii skórnej lub zmian trądzikowych?

W pewnym sensie tak, gdyż to, co dzieje się w naszej skórze, nie zostaje tylko w niej. Spójrzmy choćby na jej powiązanie z przewodem pokarmowym, głównie jelitami. Podobnie jak skóra, to ogromny narząd immunologiczny, wszelkie w nim dysfunkcje, jak zakażenie *Helicobacter pylori* czy przerost bakterii w jelicie cienkim (SIBO), wpływają na stan cery. Na powstawanie trądziku bezpośrednio może nie, ze względu na jego skomplikowaną etiologię, ale z pewnością na jego nasilenie.

Mamy do dyspozycji dziedzinę zwaną psychodermatologią, która w kontekście trądziku wiele wnosi. Wiemy na przykład, że nasila się on podczas silnego stresu, ponieważ w skórze są receptory układów nerwowego, hormonalnego, a także wielu innych substancji wydzielanych przez nasz organizm. Drogą, która to łączy, jest stan zapalny, rozumiany szerzej niż lokalnie.

Kiedy się skaleczymy, widzimy: obrzęk, zaczerwienienie, wzrost temperatury w miejscu uszkodzenia, przy podniesionych parametrach stanu zapalnego ogólnoustrojowego o niskim nasileniu – niczego nie widzimy i zwykle nie odczuwamy. Ma on jednak duży wpływ na zaburzenie równowagi wewnętrznej organizmu i naszą skórę.

Krótko mówiąc, stan zapalny, bez względu na jego ognisko, może nasilać zmiany trądzikowe?

Zdecydowanie tak!

To z innej beczki - dieta. Dlaczego ma ona taki wpływ na stan skóry?



Dr n. med. Karolina Karabin

Biolożka molekularna i diagnostka laboratoryjna, konsultantka ds. żywienia i stylu życia. Absolwentka Studium Medycyny Molekularnej. Pasjonatka dietetyki i immunologii. Od wielu lat zajmuje się popularyzowaniem wiedzy naukowej i medycznej na temat profilaktyki chorób i mechanizmów ich powstawania oraz medycyny stylu życia. Wiedzę dzieli się ze specjalistami i pacjentami m.in. na Instagramie @dr_karabin, stronie internetowej www.drkarabin.pl i w swoim podcaście.



” Hormony mają ogromne znaczenie, ponieważ skóra ma bardzo wiele receptorów dla hormonów – prosty przykład: tuż przed miesiączką jakość cery widocznie się pogarsza.

To, co spożywamy, jest przede wszystkim ogromną dawką „informacji” dla organizmu. Nie tylko nas odżywia, stanowi źródło składników budulcowych dla skóry, lecz także może mieć działanie pro- lub przeciwzapalne.

W kontekście kondycji skóry i stanów zapalnych musimy zagłębić się w meandry metabolizmu.

Przede wszystkim w kwestie glukozy, czyli indeksu lub ładunku glikemicznego. Są dowody, w postaci badań naukowych, że osoby spożywające produkty o wysokim indeksie/ładunku glikemicznym mogą doświadczać nasilenia zmian trądzikowych. Wysoki poziom insuliny może wpływać na zagęszczenie łoju skórniego i blokowanie ujść gruczołów łojowych.

Drugim istotnym elementem żywieniowym w problemie trądzikowym jest nabiał. Budzi nadal kontrowersję, bo dopiero co był boom na dietę bezmleczną, bezlaktozową, ale akurat w przypadku trądziku ma to sens. Produkty nabiałowe mogą mieć działanie insulinotropowe (nasilają wydzielanie insuliny). Zasadna u osób z trądzikiem jest więc eliminacja nabiału, nawet czasowa, by przetestować, zobaczyć efekt na własnej skórze. Warto podkreślić, że nie u każdego eliminacja nabiału przyniesie korzyści.

Takim kolejnym elementem, trochę mniej przebadanym, jest spożycie soli, która jest charakterystyczna dla tzw. uprzemysłowionej, zachodniej diety. Jej nadmiar może po prostu nasilać stan zapalny, aktywować nasz układ odpornościowy.

Dla mnie bardzo ważnym elementem, który też jest szeroko badany w kontekście w ogóle zdrowia, nie tylko trądziku skóry, są antyoksydanty, czyli warzywa, owoce, szczególnie zawarte w nich polifenole.

Czyli istnieje związek między spożywaniem nabiału a nasileniem zmian skórnych? Poprzez receptor dla insulinopodobnego czynnika wzrostu nabiał podnosi jego poziom, co zmusza sebcyt do produkcji większej ilości łoju?

Tak, to jest jeden z mechanizmów. Jednak warto podkreślić, że nie u każdego tak się stanie.

A jak ma się do tematu trądziku tzw. niedożywienie, czyli stan, którym kaloryczność posiłków jest prawidłowa, podaż makroskładników również, lecz gęstość odżywcza i zawartość mikroskładników niewystarczająca?

Przede wszystkim niedobory żelaza i tutaj od razu podkreślam – tu nie chodzi o taką jawną nawet anemię z niedoboru żelaza, tylko subkliniczny niedobór żelaza, który jest bardzo częsty w populacji, szczególnie kobiet wieku rozrodczym. I tutaj jedną z przyczyn może być nasilenie krwawień menstruacyjnych. Chcę podkreślić, że nie badamy samego żelaza, korelujemy je z poziomem ferrytyny.

Kolejnym przykładem może być poziom cynku. Ma on działanie przeciwzapalne, więc jego niedobór też będzie nasilał nie tylko zmiany skórne – w sensie nasilenia stanu zapalnego – ale także ogólnoustrojowy stan zapalny. Wspomnę także o magnezie, który może nie łączy się bezpośrednio ze skórą, ale łączy się ze stanem zapalnym.

Na jakiej zasadzie wiążemy stan skóry z układem hormonalnym?

W trądziku hormony mają duże znaczenie, przede wszystkim androgeny, które nasilają produkcję sebum. W grę wchodzi także zespół policystycznych jajników, który powoduje hiperandrogenizm, co także bywa skorelowane z trądzikiem. Hormony mają ogromne znaczenie, ponieważ skóra ma bardzo wiele receptorów dla hormonów – prosty przykład: tuż przed miesiączką jakość cery widocznie się pogarsza.

Z kolei przewlekły stres stymuluje działanie prozapalne, podwyższa poziom kortyzolu, co wpływa na produkcję androgenów, poziom hormonów płciowych, insuliny.

Przewlekłe podniesiony poziom kortyzolu powoduje wyczerpanie

hormonu prekursorowego dla hormonów płciowych - czy tak?

Tak, dziękuję za uważność. Chodzi o pregnenolon, czyli prekursor hormonów płciowych. W wyniku ciągłego stresu dochodzi do jego „deficytu” i rozregulowania całej gospodarki hormonalnej.

Jak więc opanować stan zdrowia, żeby skóra też leczyła się sama?

Na pewno poprzez szeroko pojęte działania przeciwzapalne.

1. Dieta, w modelu śródziemnomorskim, który króluje wśród najzdrowszych diet świata, przy czym menu śródziemnomorskie nie musi być zbudowane ze składników śródziemnomorskich. Można i należy wręcz komponować jadłospis z naszych lokalnych, polskich produktów, bez nabiału, o niskim ładunku glikemicznym.

2. Prawidłowa masa ciała. Niestety otyłość bije w tej chwili rekordy. Już ponad połowa Polaków po prostu ma nadmierną masę ciała. A to ma bezpośrednie przełożenie na rozregulowanie hormonów.

3. Rezygnacja z alkoholu i palenia papierosów, obie te rzeczy bardzo nasilają stan zapalny.

4. Aktywność fizyczna, regularna i umiarkowana. Mięśnie są narządem endokrynnym, który wytwarza substancje przeciwzapalne.

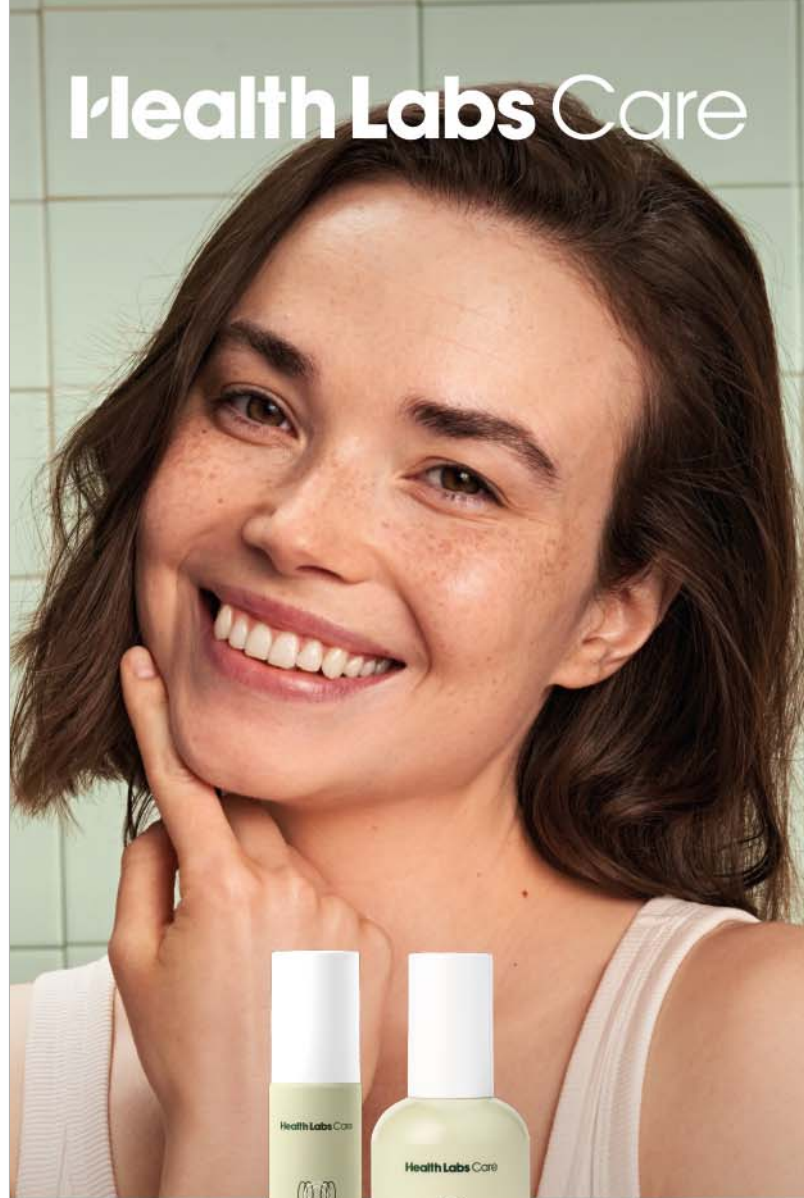
5. Odpoczynek. W kontekście rozregulowania gospodarki hormonalnej kortyzolu liczy się każdy sposób, który przynosi relaks. Uważam, że za mało czynnie odpoczywamy. wystarczy spacer na świeżym powietrzu, lub inna aktywność fizyczna, czytanie książek, wszystko, co sprawia nam przyjemność i pozwala nam odciąć się od problemów. Najlepiej sprawdza się regularny trening, bieganie, aktywność typu cardio.

6. Wysypianie się, sen 7 do 9 godzin na dobę. Jeśli zadbamy o sen, dużo łatwiej jest zadbać o żywienie, dietę, ruch i relaks. Niedobór snu powoduje stan zapalny poprzez aktywację np. osi stresu.

Czy w swojej praktyce rekomenduje pani suplementy w odniesieniu do stanu zapalnego?

Tak. Kwasy omega-3, bo mają działanie przeciwzapalne, mamy niedobory w populacji. Witaminę D, w zależności od poziomu niedoboru. Magnez. Jestem za stosowaniem adaptogenów, jeśli chodzi o okresowe wspieranie się organizmu w stresie – ashwagandy, różenca górskiego (*Rhodiola rosea*), polifenoli oraz antyoksydantów, np. z zielonej herbaty. ■

Rozmawiała Agnieszka Gomolińska



Pozbądź się
niedoskonałości
z kosmetykami
Solve On

-10% z kodem **HEALTH**

Kup na **HEALTHLABS.CARE**