



Et surten granets a l'esquena? 5 consells per evitar-ho

L'estiu és a tocar. Ara bé, tot i ser una de les èpoques més esperades de l'any, també sol generar preocupació. I és que algunes persones se senten incòmodes per culpa del **bacne**, terme que s'utilitza per referir-se als granets de l'esquena.

Primer de tot cal dir que el bacne és un fet habitual i força estès. **Sol sorgir a causa de tres factors: una pell grassa, desequilibris hormonalis o agents externs, com ara la suor.**

És per aquest motiu que si volem tenir un diagnòstic exacte sobre el nostre cas, el millor és que visitem un especialista i que ens recomani la solució més adequada. **Dit això, hi ha alguns consells que us poden anar bé per combatre el bacne. Són aquests:**

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

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

Fer servir un gel de bany amb un PH suau

És recomanable utilitzar gels de banys amb un ph de 5,5, ja que ajuden a mantenir l'equilibri de la nostra flora bacteriana.

Optar per l'emulsió hidratant

Com que moltes de les persones que tenen bacne també tenen una pell grassa és aconsellable que evitin les cremes hidratants i optin per les emulsions. Aquest tipus de productes, en ser més lleugers, obstrueixen menys els porus i fan que la pell "respiri" millor. Les emulsions es poden trobar en la majoria de supermercats i farmàcies.

Evitar la roba molt cenyida

Com s'ha dit abans, la suor és una de les causes dels granets a l'esquena. Portar roba molt ajustada incrementa la sudoració i pot obstruir les glàndules sebàcies. Per tant, millor escollir peces de roba una mica amples, si més no a l'hora de fer esport.

Exfoliar-se la pell

Per tal d'evitar que les cèl·lules mortes obstrueixin els porus és aconsellable exfoliar-se la pell més d'un cop a la setmana. El millor és fer-ho amb un producte suau i anar amb cura, ja que si no podem aconseguir l'efecte contrari.

Seguir una dieta adequada

Diversos estudis han demostrat que hi ha aliments amb propietats antiinflamatòries i bactericides que ens poden ajudar a combatre el bacne. Són el cogombre, la col, les carxofes, la pinya i els espàrrecs, entre altres.

[ficientrareport]