



Per què apareix acne al gluti i com evitar-ho

[inicialcentrareport]L'aparició d'acne a diverses parts del cos ha anat augmentant durant els últims anys. Un dels llocs on és més comú que apareguin granets és el gluti, així com a l'esquena, els braços i les cuixes.

[intext1][nointext]

Però, per què surten granets al cos?L'aparició d'acne al cos és produït majoritàriament per una qüestió hormonal. La dermatòloga Alba Calleja explica que si hi ha una acció hormonal excessiva, augmentarà la producció de grassa a la glàndula sebàcia, **la qual cosa ocasiona l'acne.**

Per què ens apareix al gluti?Encara que sembli acne, els experts asseguren que en realitat poden ser dues coses:[nointext]

Fol·liculitis: una infecció superficial als porus o fol·licles de la pell que normalment és ocasionada pels bacteris que es troben a la seva superfície.

Hidrosadenitis: es tracta de la inflamació d'unes glàndules especials de la zona, anomenades glàndules apocrines.

En aquestes dues possibilitats existeix **una predisposició genètica i una influència hormonal.**

Com es pot combatre?[nointext]

Higiene: realitzant una higiene adequada de la zona diàriament i una exfoliació dues o tres vegades per setmana pot ser de gran ajuda.

Roba: evitant la roba ajustada, poc transpirable i materials com el polièster, el *nylo* o l'acrílic.

Postura: intentant no estar assegut durant molta estona, ja que pot afavorir la fol·liculitis als glutis.

Dieta: mantenint una dieta sana, disminuint el consum de sucres refinats. [intext2][ficialcentrareport]