

ARTÍCULO DE REVISIÓN

## Consumo de productos lácteos y su relación con la manifestación clínica de acné en adolescentes

*Consumption of dairy products and their relationship with the clinical manifestation of acne in adolescents*

Egidia Ninel Aguirre Escobar

Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Occidente

Revisora Clínica: Dra. Olga Díaz de Sánchez

Recibido: 10/10/2025 | Aceptado: 11/11/2025 | Publicado: 15/12/2025

### RESUMEN

**Introducción:** El acné es una de las enfermedades dermatológicas más frecuentes a nivel mundial y constituye un problema relevante de salud pública por su impacto físico, psicológico y social, particularmente durante la adolescencia. En los últimos años ha surgido evidencia que identifica determinados patrones alimenticios, especialmente el consumo de productos lácteos, como posibles factores moduladores de la enfermedad. **Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica con enfoque descriptivo. La búsqueda se efectuó en PubMed y Google Académico utilizando las palabras clave "adolescent health", "dairy products", "lactose intolerance" y "acne vulgaris". En PubMed se identificaron 8 publicaciones, de las cuales se excluyeron 6. En Google Académico se localizaron 27 artículos, de los que se descartaron 23 por no cumplir criterios de inclusión. **Resultados:** Se seleccionaron 6 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión. La mayoría coincidió en que existe una relación significativa entre el consumo de leche (entera, descremada o deslactosada) y la presencia de lesiones acnéicas en adolescentes. Algunos estudios señalaron que el yogur y el queso presentan una asociación menos evidente. **Conclusiones:** La evidencia revisada sugiere que el consumo de productos lácteos, particularmente la leche en cualquiera de sus presentaciones, se asocia con un mayor riesgo de manifestación clínica de acné en adolescentes.

**Palabras Clave:** Adolescentes, productos lácteos, intolerancia a lactosa, acné.

### ABSTRACT

*Introduction: Acne is one of the most common dermatological diseases worldwide and constitutes a relevant public health problem due to its physical, psychological, and social impact, particularly during adolescence. In recent years, evidence has emerged identifying certain dietary patterns, especially dairy product consumption, as possible modulators of the disease. Methods: A descriptive bibliographic review was conducted. The search was performed in PubMed and Google Scholar using the keywords "adolescent health", "dairy products", "lactose intolerance", and "acne vulgaris". In PubMed, 8 publications were identified, of which 6 were excluded. In Google Scholar, 27 articles were found, of which 23 were discarded for not meeting inclusion criteria. Results: Six articles meeting the inclusion criteria were selected. Most agreed that there is a significant relationship between milk consumption (whole, skim, or lactose-free) and the presence of acne lesions in adolescents. Some studies noted that yogurt and cheese show a less evident association. Conclusions: The reviewed evidence suggests that dairy product consumption, particularly milk in any of its presentations, is associated with a higher risk of clinical manifestation of acne in adolescents.*

**Keywords:** *Adolescents, dairy products, lactose intolerance, acne.*

## INTRODUCCIÓN

El acné es una enfermedad inflamatoria de la piel que afecta con mayor frecuencia a los adolescentes, caracterizándose por su origen multifactorial, que incluye influencias hormonales, genéticas y ambientales. En años recientes, la influencia de la alimentación en la manifestación del acné ha incrementado el interés por conocer si existe relación entre este y ciertos alimentos, destacándose los productos lácteos como uno de los grupos alimenticios más estudiados.

Diversos estudios sugieren que el consumo de leche, ya sea entera, deslactosada o descremada, puede incrementar la producción de insulina y del factor de crecimiento similar a la insulina tipo 1 (IGF-1), lo que a su vez favorece la secreción sebácea, la obstrucción de los poros y la inflamación cutánea, factores que contribuyen al desarrollo de lesiones acnéicas. Aunque algunos derivados lácteos, como el yogur, podrían aportar beneficios por su contenido de probióticos, la evidencia indica que la leche en cualquiera de sus variantes

está más directamente relacionada con la aparición de brotes.

Durante mucho tiempo se consideró que la dieta tenía un impacto limitado sobre el acné, pero investigaciones recientes han cuestionado esta perspectiva, mostrando que ciertos patrones alimenticios pueden influir significativamente en su evolución. Los lácteos, debido a su consumo habitual entre adolescentes, han recibido especial atención, ya que contienen factores de crecimiento que estimulan la proliferación de queratinocitos y sebocitos, favoreciendo el taponamiento folicular y la inflamación cutánea.

Comprender cómo el consumo de lácteos puede afectar la aparición y severidad del acné es relevante no solo por los efectos dermatológicos, sino también por las implicaciones psicológicas y sociales de la enfermedad en la adolescencia. Estas investigaciones sirven de base para orientar estrategias preventivas y recomendaciones dietéticas que contribuyan a un manejo integral del acné.

Además, la relación entre acné y lácteos puede variar según factores individuales, como la genética, el tipo de piel y los niveles hormonales, lo que sugiere que la respuesta a la dieta no es uniforme en todos los adolescentes. Esto refuerza la necesidad de un enfoque personalizado en la prevención y el manejo del acné, considerando tanto los hábitos alimenticios como otros factores de riesgo que puedan influir en la aparición y severidad de los brotes.

## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica con enfoque descriptivo, centrada en artículos que analizaron la relación entre el consumo de lácteos (enteros, deslactosados o descremados) y la aparición de acné en adolescentes. La búsqueda se realizó en bases de datos como PubMed y Google Académico, utilizando términos relacionados con "adolescent health", "dairy products", "lactose intolerance" y "acne vulgaris".

En PubMed se identificaron inicialmente 8 artículos, de los cuales 6 fueron excluidos. En Google Académico se encontraron 27 publicaciones, de las cuales se descartaron 23 por cumplir criterios de exclusión específicos: edad fuera del rango adolescente (4), enfermedades crónicas secundarias al acné (7) y estudios relacionados con el uso de fármacos para el tratamiento del acné (8).

La selección de los estudios siguió un proceso sistemático en varias etapas: identificación, filtrado, evaluación de elegibilidad e inclusión. Primero se realizó una búsqueda exhaustiva para localizar todas las publicaciones potencialmente relevantes. Luego se eliminaron duplicados y aquellos artículos que no cumplían con los criterios metodológicos establecidos. En la fase de elegibilidad, los estudios restantes fueron analizados detalladamente para garantizar la pertinencia, validez y calidad de la evidencia. Finalmente, se incluyeron en la revisión seis artículos que cumplían de manera completa con los criterios establecidos.

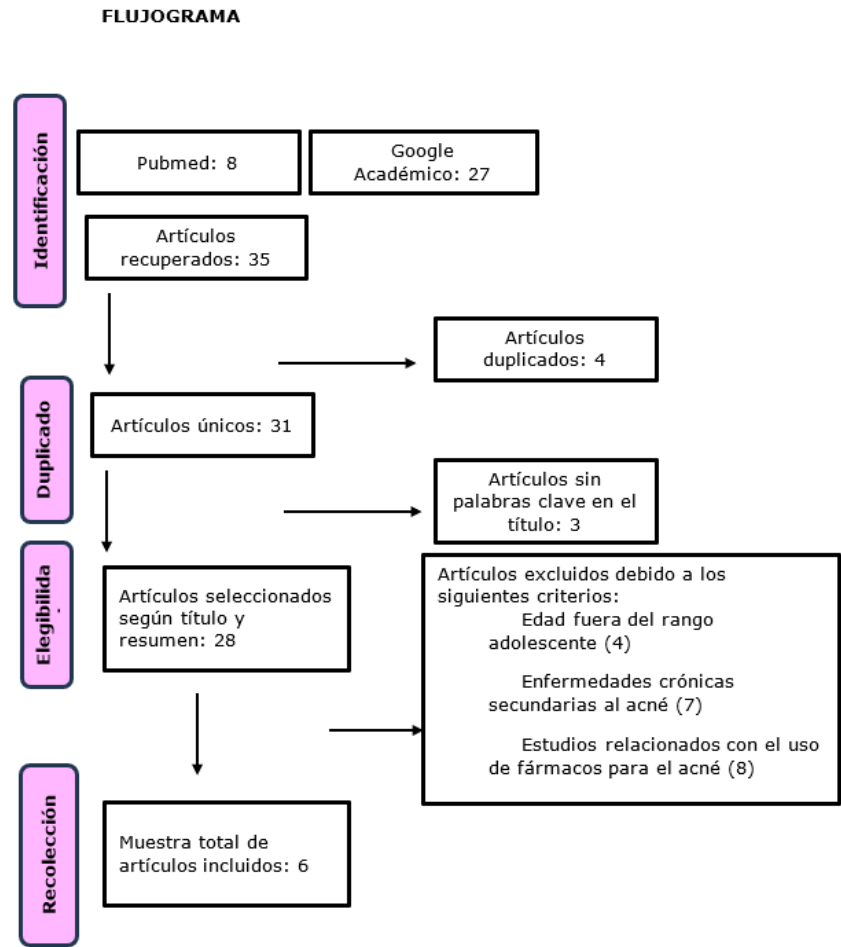


Figura 1. Flujograma de selección de artículos según metodología PRISMA.

RESULTADOS

Tabla 1. Artículos seleccionados para la revisión bibliográfica

| Autores / Año / País                                                       | Tipo de estudio      | Objetivo                                                                                      | Resultados principales                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Federica Dall'Oglio, Maria R. Nasca y Federica Fiorentini (2021)<br>Italia | Revisión sistemática | Evaluar evidencia sobre dieta y acné en estudios entre 2009 y 2020                            | El consumo de productos lácteos (leche, yogur y queso) se asocia con un incremento significativo en el riesgo de desarrollar acné. Diversos estudios y metaanálisis han demostrado que actúan como factores proacnégenos. |
| H. Baldwin (2021)<br>Estados Unidos                                        | Revisión narrativa   | Revisar la evidencia sobre la influencia de la dieta en el acné y su respuesta al tratamiento | Las dietas con baja carga glucémica se asocian con reducción de lesiones. Las proteínas del suero lácteo,                                                                                                                 |

|                                                                                           |                      |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                      |                                                                                                 | por sus efectos insulíntrópicos, podrían tener un papel más determinante que el contenido graso.                                                                                                                                 |
| MB Alvarado-Villavicencio (2025)<br>México                                                | Revisión narrativa   | Analizar la influencia de la nutrición en la integridad cutánea                                 | Destaca la relevancia de una adecuada ingesta de nutrientes esenciales para el mantenimiento de la salud cutánea y plantea recomendaciones dietéticas orientadas a optimizar la función cutánea.                                 |
| Valdés-Morales KL, Romero-Guzmán AK, Rosas-Morett MT, Morales-Sánchez MA (2020)<br>México | Artículo de revista  | Evaluar la relación entre el consumo de lácteos y la aparición del acné                         | La evidencia científica disponible, mayormente de estudios observacionales, muestra resultados heterogéneos. Se sugiere una posible asociación, aunque no concluyente, resaltando la necesidad de estudios clínicos controlados. |
| Anabel Bibián Calderón de la Barca (2021)<br>España                                       | Artículo de revista  | Evaluar la relación entre hábitos alimentarios, IMC y presencia de acné en adolescentes         | El consumo frecuente de alimentos con alto índice glucémico como pan blanco, galletas y productos lácteos se asocia con mayor presencia de lesiones. No se encontró relación significativa entre IMC y gravedad del acné.        |
| J. Piquero-Casals (2025)<br>España                                                        | Artículo de revisión | Revisar y analizar la evidencia actual sobre la relación entre la dieta y la aparición del acné | La dieta podría desempeñar un papel importante en la aparición y gravedad del acné, una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que afecta principalmente a adolescentes y adultos jóvenes con etiología multifactorial.      |

## DISCUSIÓN

Según los artículos revisados, se determina que sí existe una relación entre el consumo de

lácteos y la presencia de acné en adolescentes, especialmente en lo que respecta a la leche líquida, sin importar su contenido graso. Esta asociación ha sido consistente en diversos estudios observacionales y revisiones sistemáticas, lo que sugiere que los lácteos, más allá de factores genéticos u hormonales propios de la adolescencia, actúan como un elemento adicional que puede agravar la enfermedad.

Los hallazgos de la literatura coinciden en que la leche puede influir en la fisiopatología del acné a través de diferentes mecanismos biológicos. Entre ellos, destacan el aumento en los niveles séricos de IGF-1 y la hiperinsulinemia, que estimulan la proliferación de queratinocitos y sebocitos, favoreciendo la obstrucción folicular y la inflamación. Además, la leche de vaca contiene hormonas esteroides exógenas que podrían contribuir al desequilibrio endocrino en adolescentes, etapa en la que ya existe una sobrecarga hormonal propia del desarrollo puberal.

En contraste, el consumo de derivados fermentados como el yogur o el queso también demuestra una asociación con la presencia de acné, aunque menos frecuente. Asimismo, la medición del consumo de lácteos suele basarse en cuestionarios de frecuencia alimentaria o recordatorios dietéticos, los cuales dependen del autorreporte y pueden estar sujetos a sesgos de memoria. A esto se suma la variabilidad en el control de factores de confusión como el índice glucémico de la dieta, el índice de masa corporal o el uso de tratamientos dermatológicos.

Aunque no es posible establecer causalidad absoluta debido a las limitaciones de los diseños observacionales predominantes, la evidencia epidemiológica y fisiopatológica

actual sugiere que los lácteos —principalmente la leche— constituyen un factor de riesgo modificable en la manifestación clínica del acné. Este hallazgo cobra relevancia en salud pública y práctica clínica, ya que permite orientar intervenciones preventivas y recomendaciones dietéticas personalizadas, especialmente en adolescentes con acné persistente o de difícil control.

En este contexto, la discusión debe centrarse en la necesidad de considerar el acné desde un enfoque multifactorial que integre la interacción entre factores genéticos, hormonales, ambientales y dietéticos. Si bien las tendencias observadas sugieren que ciertas pautas alimentarias podrían modular el curso de la enfermedad, no existe aún suficiente evidencia para recomendar cambios dietéticos universales. Se requiere la realización de ensayos clínicos bien diseñados, con muestras representativas y control de variables de confusión.

## RECOMENDACIONES CLÍNICAS

En adolescentes con acné persistente o de difícil control, se recomienda indagar de manera rutinaria el consumo de lácteos, especialmente leche líquida, como parte de la historia clínica nutricional y dermatológica. Se sugiere orientar a los pacientes hacia una reducción progresiva del consumo de leche, sin necesidad de eliminar por completo todos los productos lácteos, priorizando un enfoque balanceado y evitando restricciones innecesarias que puedan afectar el estado nutricional.

Es fundamental brindar educación al paciente y su familia sobre la posible relación entre dieta y acné, promoviendo hábitos alimentarios saludables y evaluando la respuesta clínica a los cambios dietéticos en conjunto con el tratamiento dermatológico.

## CONCLUSIONES

El consumo de lácteos impacta de forma negativa en la piel, ya que sí existe una asociación entre ellos, en particular la leche, y la presencia de acné en adolescentes. Esta relación se sustenta tanto en la evidencia epidemiológica como en los posibles mecanismos fisiopatológicos descritos, lo que refuerza la idea de que los lácteos constituyen un factor de riesgo modificable dentro del abordaje integral del acné.

Los artículos revisados demostraron relación entre el consumo de leche y la presencia de acné en adolescentes. Si bien no es posible establecer causalidad absoluta, la evidencia actual respalda la importancia de considerar los hábitos dietéticos como parte del manejo integral de esta enfermedad, orientando intervenciones preventivas y recomendaciones personalizadas en la práctica clínica.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Vichy. Relación entre los productos lácteos y las imperfecciones [Internet]. [Consultado: 05 sep 2025]. Disponible en: <https://www.vichy.es/consejo-experto/acne/existe-una-relacion-entre-los-productos-lacteos-y-las-imperfecciones>
2. Valdés-Morales KL, Romero-Guzmán AK, Rosas-Morett MT, Morales-Sánchez MA. Acné y lácteos: ¿existe una asociación? Rev Centro Dermatol Pascua. 2020;29(2-3):56-60. doi:10.35366/99917
3. Eucerin. Alimentos que producen acné [Internet]. [Consultado: 05 sep 2025]. Disponible en: <https://www.eucerin.cl/problemas-de-la-piel/piel-propensa-al-acne/alimentos-que-producen-acne>
4. MIST. ¿La ingesta de lácteos puede aumentar tu acné? [Internet]. [Consultado: 05 sep 2025]. Disponible en: <https://mist.com.gt/blog/la-ingesta-de-lacteos-puede-aumentar-tu-acne>