



## GRANOS, UNA MALA SEÑAL

El acné adulto es un horror, pero es lo que no puedes ver lo que más asusta: **las espinillas pueden ser un síntoma de resistencia a la insulina, precursor de la diabetes de tipo 2.** En un estudio publicado en la revista *Endocrine*, los hombres que tenían acné presentaban niveles de insulina en ayunas que doblaban los de los chicos con la piel limpia. La razón es que el exceso de insulina favorece la sobreproducción de hormonas masculinas dando paso a la secreción de grasa.

Si te atacan las espinillas, pídele a tu médico una prueba de tolerancia a la glucosa.