

ABC NUTRICIÓN

Lo que tiene que «comer» la piel

► Potenciar la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes y reducir los azúcares añadidos ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro

CRISTINA GARRIDO
MADRID

Sabe cómo conseguir una piel más sana y luminosa? No vamos a hablar de cremas carísimas ni de pastillas mágicas, sino de un gesto tan sencillo como aumentar la ingesta de vegetales frescos, ricos en antioxidantes, en nuestra dieta y reducir los alimentos con azúcares añadidos. Así que deje de ponerse las rodajas de pepino en la cara y cómaselas.

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, la primera barrera de defensa y el espejo de lo que pasa dentro. Una dieta equilibrada nos ayudará a disfrutar de una mejor salud interior, que se reflejará también en el exterior. La dieta influye, pero no hay que olvidar que el factor que más acelera el envejecimiento prematuro es el exceso de sol, y después el tabaco, que genera radicales libres de oxígeno que destruyen las fibras de colágeno. «Sin sol y tabaco mucha gente aparentaría diez años menos», asegura la doctora Minia Campos, dermatóloga de la clínica González y Campos y miembro de la Academia Española de Dermatología (AEDV). En opinión de esta experta, una alimentación completa y equilibrada garantiza todas las vitaminas, minerales y aminoácidos necesarios para la piel. «Podemos tener una piel sana sin necesidad de suplementos», asegura.

Azúcares y alcohol, a raya

Para conseguir nuestro propósito, deberíamos limitar en nuestra dieta los hidratos de carbono de absorción rápida (sacarosa, refrescos, bollería industrial, etc.) porque «generan picos de insulina muy altos y eso produce inflamación de todo el organismo, también en la piel. Esto favorece la agresión por radicales libres y el envejecimiento y empeora patologías como el acné y la psoriasis», explica la especialista. Otro de los hábitos nocivos para la piel es el consumo de alcohol. Provoca deshidratación, por eso nota que está más seca cuando ha bebido demasiado, y acelera el envejecimiento.

Alimentos beneficiosos

Agua

Una piel sana necesita estar hidratada. Comer frutas y verduras nos ayuda, pero no se olvide de beber 1,5-2 litros de agua al día



Té verde

La camellia sinensis contiene polifenoles con propiedades antioxidantes que mejoran la elasticidad de la piel



Vitamina C

Es un potente antioxidante. Además de tomarla en frutas podemos encontrarla en cremas

Para contrarrestar el efecto oxidativo de nuestro día a día, sobre todo en aquellas personas sometidas a un alto nivel de estrés o que no descansan bien, es recomendable seguir una dieta mediterránea, rica en antioxidantes como la vitamina C, los betacarotenos (vegetales de colores vivos), el aceite de oliva, los frutos secos y los pescados con omega 3. «En el caso de las frutas y verduras lo recomendable es consumirlas lo más crudas y enteras posible, porque cuando las calentamos o exprimimos

Lo que más envejece
El exceso de sol, el tabaco y el alcohol son los hábitos que más nos oxidan y aceleran el envejecimiento



Acné

La culpa no es del chocolate

Aunque tradicionalmente se ha echado la culpa de la aparición de espinillas al chocolate, los embutidos o los fritos, no hay una evidencia científica que permita seguir haciendo estas afirmaciones de forma generalizada. Lo que sí se sabe ahora es que las dietas muy ricas en alimentos con alto índice glucémico (azúcares añadidos) y en grasas derivadas de la leche, como la nata o los quesos cremosos, pueden influir negativamente en esta enfermedad. «Segregamos más grasa y hay inflamación de la piel, lo que empeora el acné», explica la doctora Marina Rodríguez. Para combatirlo no basta con un cambio en la dieta. Hay que consultar con el especialista.

mos pierden gran parte de los antioxidantes», advierte la doctora Marina Rodríguez, dermatóloga del Hospital Quirón Tenerife.

Un alimento que no es propio de nuestra cultura, pero que está demostrando una gran cantidad de beneficios para la salud, incluida la de la piel, es el té verde (camellia sinensis). «Se ha visto en estudios que tiene polifenoles con propiedades antioxidantes más activas que la vitamina C. Protege contra el daño solar, es antiinflamatorio, descongestivo, mejora la elasticidad de la piel e inhibe enzimas que producen afinamiento de la dermis asociado a la edad», explica la doctora Lola Conejo-Mir, de la clínica Dermagroup y miembro de la AEDV. La única pega es que se deberían tomar cinco tazas al día.

Y si lo que quiere, de cara al verano, es conseguir un tono más dorado, pruebe a comer más vegetales con betacarotenos, como las zanahorias y el tomate. Estos antioxidantes se depositan en la piel y le dan un pigmento más anaranjado, lo que nos aporta «unas balas extra de defensa frente a la radiación ultravioleta», apunta Rodríguez. Pero en ningún caso sustituye a la fotoprotección tópica, aunque los tomemos en forma de pastillas.