

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)
- [L'OSSERVATORE](#)

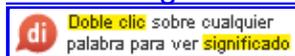
Nutrientes para mejorar el aspecto de la piel

Un nuevo estudio afirma que el consumo de tomates y zanahorias, por su contenido en carotenos, mejora el tono de la epidermis y disminuye los efectos nocivos del sol. Los expertos alertan de que estos alimentos no previenen el melanoma ni evitan el uso de fotoprotectores.

[0 comentarios](#)



[Lourdes Maldonado: «La natación y el pilates son mi mejor medicina» «El aguacate es un antiarrugas natural»](#)



4 Febrero 11 - Madrid - Beatriz Muñoz

La cosmética y la nutrición cada vez están más unidas. Por ello, no es de extrañar que casi todas las cremas incluyan en su composición los componentes de muchos alimentos. Antioxidantes, aceite de oliva, miel, uva, pepino... Son sólo una muestra los ingredientes que alberga, como su secreto más preciado, la cosmética actual. La clave para tener una piel tersa e hidratada no sólo se halla en el empleo desmesurado de cremas que, en la mayoría de las ocasiones, prometen imposibles. El simple hecho de elegir determinados alimentos puede, incluso, surtir más efecto que el tratamiento de última generación. «La piel, como sucede con otros tejidos se perjudica o beneficia de lo que comemos. Además, hay que añadir que está sometida a una serie de agresiones externas como la radiación ultravioleta que altera su funcionalidad, destruye las células, así como otros agentes físicos que también influyen como el calor, el frío, los golpes, etc». explica Manuel Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de

de este hallazgo reside en los carotenos o provitamina A, una sustancia presente en las frutas y hortalizas de color naranja, rojo y amarillo. Ian Stephen, autor del estudio, afirma a este semanario que «la gente cree que la mejor forma de mejorar el color de la piel es tomar el sol, pero nuestra investigación ha demostrado que comer determinadas frutas y verduras resulta más efectivo. Además de los tomates y las zanahorias, también son válidas las ciruelas, los melocotones, las nectarinas y los vegetales de hoja verde como las espinacas». Además de alcanzar una tonalidad más saludable, el investigador recuerda que con estos alimentos «por su carácter antioxidante se reducen los efectos del envejecimiento y el daño del sol».

A este respecto, la doctora María Dolores Sánchez-Aguilar Rojas, presidenta de la Sección Territorial Gallega de la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV) y del servicio de Dermatología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago, advierte de que aunque los tomates y las zanahorias «proporcionan cuidados frente al sol permitiendo un bronceado uniforme, no hay que olvidar que la pigmentación de la piel está inducida como un mecanismo protector celular tras la exposición al sol, por lo que nunca debemos olvidar las consideraciones básicas como evitar la exposición en las horas centrales del día o el uso de fotoprotectores».

Esta misma opinión la comparte la doctora Elena de las Heras, dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, quien añade que «una ingesta elevada de carotenos puede provocar carotinemia, aumento del contenido de caroteno en sangre, debido al exceso de los mismos en el sudor. Este cuadro se caracteriza por el color naranja de la capa córnea, especialmente las palmas de las manos y las plantas de los pies. Este trastorno es inofensivo y se resuelve progresivamente al regular los hábitos dietéticos. Aunque el betacaroteno minimiza el enrojecimiento de la piel, no previene el cáncer cutáneo».

Cómo alimentarla

Una de las ventajas de la piel es que responde de forma rápida a una correcta nutrición. Los beneficios más tangibles residen, según Sánchez-Aguilar, en si se consumen «alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 y 6 que ayudan a mantener la elasticidad de la piel, y el zinc que posee la carne y los huevos mejoran la calidad de las uñas y el cabello». A este respecto, Castillo considera «que el consumo de omega 3 en nuestro país es deficitario. Presentes en alimentos de origen marino como pescado y marisco, además de los frutos secos, su consumo resulta fundamental para la buena funcionalidad de la piel. Siempre será mejor optar por el pescado azul muy graso y cuanto más pequeño mejor como el boquerón o la sardina, porque menos tiempo ha vivido en el mar y, por tanto, menos se ha expuesto a cualquier tóxico». Asimismo, De las Heras cree fundamental la ingesta de «flavonoides y compuestos polifenólicos con efecto antioxidante que se encuentran en frutas como los arándanos, las uvas, los tomates, las naranjas y otros cítricos, verduras como pepino y brócoli, aceite de oliva y té verde y vino tinto». Para evitar el estrés oxidativo, Castillo recomienda «vitamina E y C, además de selenio».

Nuestro organismo es agua en un 60 por ciento. Por ello, «para tener una buena calidad de piel resulta necesario una adecuada hidratación. Hay que garantizar la ingesta de unos seis u ocho vasos de agua al día, aunque conviene saber que no todas las aguas son iguales. Por ejemplo, conviene optar por aquellas que poseen calcio y sales minerales, además de magnesio», matiza Castillo. Pero todavía hay más. El té verde, continúa el experto, «posee una serie de sustancias, los flavonoides y, en concreto, la epigallocatequina galato que cuenta con dos efectos: un potente antioxidante y un efecto

antiinflamatorio. Así, se evitan las pequeñas lesiones que, como consecuencia de la radiación ultravioleta, van degenerando la piel.

Además, la cerveza por su contenido en selenio resulta un componente fundamental del colágeno, imprescindible para la piel». Si se siguen estas pautas, Sánchez-Aguilar sostiene que «sería probable limitar el uso de productos cosméticos». Sin embargo, De las Heras asegura que «la alimentación no puede suplir los cosméticos de higiene, hidratación y fotoprotección». En cuanto a aplicar pepinos en los ojos o mascarillas caseras, la doctora Pilar Gualda, especialista en Medicina Estética y miembro de la Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad (Semal), considera que «no han probado su efectividad mediante estudios científicos. Si, como mucha gente dice, tuvieran esos efectos puede ser debido a que tengan algún componente que se absorba a través de la piel y ejerza tal efecto. También por el efecto del frío, el reposo, el efecto placebo o, simplemente, la conjunción de todos ellos».

SOBRE TODO, NO AL TABACO/ por Miguel Ángel ALMODÓVAR

La piel, a veces se nos olvida, es el órgano más extenso del cuerpo humano y sus funciones son tan múltiples como trascendentales. Además de protegernos de la acción nociva de los rayos solares, las inclemencias climatológicas y las infecciones, es el envoltorio que organiza todo el organismo. Cuidar y alimentar la piel es empezar a construir el edificio de la salud por los cimientos y los materiales a emplear son aquellos ricos en vitaminas A, E y C (tomates, zanahorias, cítricos, aguacates, vegetales y frutas), en hidratos de carbono que proporcionan energía y vigor (cereales y pastas integrales), en proteínas de calidad, que vienen a ser los ladrillos del tinglado (pescado, huevos, carnes magras, legumbres) y en grasas de buena calidad (aceite de oliva, pescado azul y nueces). Además hay que hidratarse a conciencia y, por encima de todo, no fumar. Si alguien duda del último aserto, lea la tesis doctoral del médico estético y reparador Pedro Arquero. Se convencerá de que el mejor alimento para la piel es el no tabaco.

↓ PUBLICIDAD ↓

[Rejuvenecimiento Facial](#)

Radiofrecuencia Facial en Casa! Revolucionario tratamiento antiedad
www.Stop-Edad.com

Anuncios Google

[Enviar a un amigo](#)

Enlaces recomendados:

- [para dummies](#) |
- [relojes](#) |
- [cursos fp](#) |
- [el discurso del rey](#) |
- [coleccionismo](#) |
- [marketing online](#) |
- [modelismo](#) |
- [anna gavalda](#) |
- [miniaturas](#) |
- [matilde asensi](#) |