

Hidratar la piel de la cara

La elección y el uso de las cremas hidratantes para el rostro es más una cuestión de gustos que de eficacia, ya que ninguna evita el envejecimiento de la piel



La piel está en continua regeneración. Constituye una barrera frente al mundo exterior, que nos defiende de las diversas agresiones ambientales, y juega un papel esencial en la comunicación psicosocial y afectiva. Su aspecto, sobre todo de la cara, sirve para valorar en una persona su edad, estado anímico y hasta el carácter. Pero con los años, comienza a reducir su capacidad de renovación.

Tanto en la farmacia o parafarmacia como en las perfumerías o el supermercado existen distintas opciones para mantenerla hidratada, a fin de que luzca sana. Hay cremas con multitud

de componentes que se publicitan como revolucionarias en el cuidado cutáneo y aseguran unos efectos sorprendentes. La oferta es tan amplia que, a menudo, resulta complicado escoger la loción que mejor se adapte a determinadas necesidades, y más aún saber si todas cumplen con aquello que prometen y reflejan en sus atractivos embalajes.

Y es que la mayoría de las personas, cuando buscan una crema para cuidar su piel, lo que en realidad quieren es encontrar un producto que retrase la aparición de los signos del envejecimiento, como la sequedad o la pérdida de elasticidad. "Y esto no existe. Ni se apoya en ninguna evidencia científica", asevera de manera tajante el doctor Ramón Grimalt, dermatólogo, profesor de Dermatología en la Universitat de Barcelona y coordinador de dermatología en la Universitat Internacional de Catalunya.

Cremas hidratantes, ¿son necesarias?

El concepto "hidratante", advierte este especialista, es muy engañoso. Los productos hidratantes, de hecho, no lo son, puesto que no aportan agua, sino grasa, una grasa que la mayoría de las personas ya poseen en su piel facial. Sin embargo, detrás hay una gran estrategia de *marketing* que este dermatólogo bien conoce: se comercializan numerosos productos limpiadores, que eliminan la propia grasa de la piel, y se venden cremas que aportan ese mismo elemento de manera artificial. Es decir, crean una necesidad. Una necesidad que no es tal, ya que, por mecanismos hormonales, el organismo fabrica su propia grasa

cuando es preciso, excepto en la piel de los brazos y las piernas. "Si uno se nota la piel de la cara seca y no se aplica crema, el propio cuerpo la fabricará. Aunque hay que darle tiempo", puntualiza Grimalt.

Lo que diferencia a unas cremas hidratantes de otras es la proporción de agua y de grasa de su composición. Será más líquida o más densa, según haya más o menos cantidad de uno u otro elemento. De esta forma, una crema corporal fluida como las del tipo *body milk* tiene más agua que grasa.

Efectos de las cremas

"Estos productos crean una película de grasa que hace que la evaporación de agua de la piel sea más lenta. Pero solo es un resultado transitorio, no tiene efectos futuros ni tampoco consecuencia alguna sobre el proceso de envejecimiento de la piel", afirma el especialista.

Grimalt reconoce que si la aplicación del producto proporciona placer o bienestar, no tiene por qué suponer ningún problema darlo, a excepción de los jóvenes, ya que puede favorecer el crecimiento de granitos o empeorar su acné. Ahora bien, si aplicarse la crema no aporta esta buena sensación, lo mejor es dejarla. Los expertos subrayan que es sobre todo una cuestión de gustos. Y en cuanto a otros componentes, como la vitamina C, el caviar o distintos ácidos, hay más opciones de equivocarse y sufrir irritaciones, que beneficios aportan.

Conviene, por tanto, elegir una crema adecuada a los gustos -más selectivos o más sencillos- de cada uno.



RUTINAS PARA UNA PIEL HIDRATADA Y CUIDADA

Dieta equilibrada. Para lucir una piel bien hidratada, hay que cuidarse desde dentro. Conviene seguir una dieta equilibrada rica en fruta y verdura y limitada en grasas de origen animal, beber agua, mantener a raya el estrés y el sedentarismo, hacer ejercicio y evitar hábitos tóxicos, como el consumo de alcohol y el tabaco. La nicotina, por su efecto vasoconstrictor, restringe la circulación de la sangre hasta la capa superior de la piel y destruye las fibras de colágeno, cuya función es conservarla firme y elástica.

Protección solar. El peor enemigo de la piel es el sol. Su exceso la seca y propicia su descamación, lo que hace que la piel de cara y manos pierda luminosidad. De ahí que para lucirla tersa y brillante y evitar el cáncer de piel -que aumenta un 10% cada año y que se estima que cerca del 50% de los mayores de 65 años lo sufrirá-, es fundamental protegerse de forma adecuada con fotoprotectores con un FPS entre 30 y 50.

Higiene adecuada. Hay algunos hábitos erróneos que alteran la capa superficial de la piel y provocan que no tenga buen aspecto. Uno de ellos es el exceso de higiene con productos muy agresivos (el jabón quita la grasa de la piel que forma el manto lipídico protector) y otro, acostarse por la noche sin haber limpiado el rostro y dejarlo lleno de las impurezas acumuladas durante el día.

Productos apropiados. En cuanto a los productos hidratantes, también conviene ser cauto. De lo contrario, se puede eliminar el manto lipídico de la piel o, bien, si la crema es excesiva en componentes grasos, agravar un problema de acné en jóvenes o incluso desarrollarlo en adultos.