

Agua, vitaminas y minerales: aliados de la piel

LA PIEL SE RENUEVA CONSTANTEMENTE Y POR ELLO REQUIERE UN APOORTE INCESANTE DE NUTRIENTES

Mantener la piel en buen estado no sólo depende de factores hereditarios o de no sufrir alteraciones cutáneas como dermatitis, psoriasis o similares.

Gran parte de su aspecto responde a los cuidados o maltratos que le dispensamos. Entre lo que conviene evitar destacan la exposición al sol sin protección, el aire acondicionado, el tabaco, la contaminación ambiental y un estilo de vida poco saludable (mala alimentación, sedentarismo, estrés emocional...). Por el contrario, una dieta y un estilo de vida equilibrados serán

grandes aliados para que luzca sana. Además del agua, las vitaminas (como la A, B, C y E) no deben faltar en nuestra alimentación y lo mismo puede decirse de minerales como el selenio, el cinc o el hierro.

Alteraciones en la piel

La piel se renueva constantemente: *mudamos* nuestra piel cada 28 días. Se calcula que una persona produce unos cien kilos de células de epidermis a lo largo de su vida. Esa permanente renovación requiere un aporte continuado



¿QUÉ ALIMENTOS Y NUTRIENTES NECESITA LA PIEL?



■ ALIMENTOS GRASOS

Suministran nutrientes imprescindibles para mantener una piel bien estructurada y tersa.

→ ¿Dónde se encuentran?

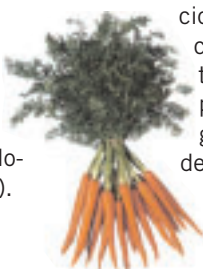
- **ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS:** en el aceite de oliva y el aguacate.
- **ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS:** en aceites de semillas, frutos secos oleaginosos y el pescado (sobre todo el azul).
- **VITAMINA E:** en aceites vegetales y frutos secos, en el germen de trigo, en el aceite de onagra o prímula, en el germen de cereales o cereales integrales y en algunos vegetales de hoja verde. La vitamina E, de acción antioxidante, neutraliza la acción

dañina de los radicales libres que en verano aumentan debido a los rayos solares y que son una de las causas de las denominadas "manchas de envejecimiento".

■ FRUTAS Y VERDURAS

→ ¿Qué aportan y dónde se encuentran?

- **PRO-VITAMINA A O BETA-CAROTENO:** se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita y posee, además, acción antioxidante. Abunda en verduras de hoja verde y de coloración rojo, anaranjado o amarillento (zanahoria, calabaza...) y en ciertas frutas (albaricoques, cerezas, melón, melocotón, nectarinas...).



- **VITAMINA A:** presente sólo en los alimentos de origen animal, como hígado, grasas lácteas (nata y mantequilla), yema de huevo y lácteos completos. Ejerce un papel esencial en la renovación de la piel y de las mucosas.
- **LICOPENO:** es un pigmento antioxidante que confiere su color característico al tomate y que también está presente en la pulpa de la manzana, el albaricoque, la sandía, la papaya y el pomelo rosado.
- **VITAMINA C:** de potente acción antioxidante y relacionada con la producción de colágeno; proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas. La mejor forma de incorporar esta vitamina es a través de

frutas y verduras frescas, en ensaladas, por ejemplo. Abunda en: pimientos, kiwi, cítricos, melón, fresas, moras, frutas tropicales, col, tomate...



■ VEGETALES Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Contienen vitaminas, minerales y proteínas, entre otros nutrientes, necesarios para mantener la salud de la piel.

VITAMINAS DEL GRUPO B

Ayudan a mantener un buen estado de la piel e intervienen en procesos de renovación celular. Aparecen en la mayoría de alimentos de origen vegetal: verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres, levadura de cerveza, y en los de origen

de nutrientes, pues son esenciales para la piel y su déficit en la dieta ocasiona alteraciones en su crecimiento y apariencia. Una alimentación que asegure el aporte de todos ellos contribuye a mantenerla en buen estado de salud, a prevenir o disminuir las arrugas y a mantener la frescura del cutis.

El agua, fundamental

La hidratación, tan necesaria para la piel, se consigue mediante los alimentos y el agua. En la mayoría de verduras y frutas más de 90 gramos por cada 100 gramos del producto son agua, por lo que es interesante incluir estos alimentos en la dieta, ya que así ingerimos, casi sin percatarnos, gran parte del agua que necesitamos.

Conviene tomar diariamente al menos 1,3 litros de agua y otros líquidos para equilibrar las pérdidas y mantener el nivel adecuado de hidratación. De este modo, la piel se mantiene perfectamente hidratada y se eliminan más fácilmente las toxinas que la perjudican. ◀



animal: carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y lácteos.

→ ¿Dónde encontrarlas?

- **ÁCIDO FÓLICO O VITAMINA B9:** está relacionada con la renovación celular y se encuentra mayoritariamente en la verdura de hoja verde, las legumbres verdes, diversidad de frutas, los cereales de desayuno enriquecidos, el hígado y la levadura de cerveza.
- **VITAMINA B2 O RIBOFLAVINA:** actúa contra la seborrea. Presente en la leche y sus derivados (yogur, queso...), huevos, carnes, pescados, hígado, legumbres y frutos secos (almendras, nueces...).
- **VITAMINA B3 O NIACINA:** participa en la síntesis de la

queratina. Se encuentra en: carnes, pescados, vísceras y cereales integrales y frutas desecadas (melocotón, orejones, higos, dátiles, etc).

- **VITAMINA B5 O ÁCIDO PANTOTÉNICO:** desempeña un papel destacado en la salud de la piel. Está ampliamente distribuido en la naturaleza y es muy raro que surja una carencia a esta vitamina.
- **VITAMINA B6 O PIRIDOXINA:** está relacionada con el metabolismo correcto del cinc, mineral que forma parte de la epidermis. Abunda en: pescados azules, carnes, huevos, frutos secos, cereales integrales, plátano, espinacas, levadura

de cerveza y germen de trigo.

■ MINERALES

→ ¿Cuáles son los más destacables?

- **SELENIO:** mineral con acción antioxidante, relacionado con un menor riesgo de aparición de ciertos tumores, entre ellos el de piel o melanoma. Se encuentra en la carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.
- **CINC:** forma parte de nuestra epidermis y está presente en los siguientes alimentos: carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.
- **HIERRO:** su déficit es

causa de que la piel esté pálida por la disminución de la hemoglobina circulante. Lo contienen las vísceras, carnes, pescados y huevos, levadura de cerveza, frutos secos y desecados, cereales de desayuno, legumbres y verduras de hoja verde. En el huevo y en los alimentos de origen vegetal se encuentra en su forma química no hemo, cuyo aprovechamiento por el organismo es más bajo, si bien los alimentos ricos en vitamina C aumentan su grado de absorción.

- **AZUFRE:** mineral indispensable en la síntesis de queratina y también ejerce una acción anti-seborreica. Abunda en: huevos, leche y derivados, cereales integrales, levadura de cerveza.

