

Dieta, un factor de protección para la piel

Esta época del año invita a elaborar sencillos menús veraniegos con alta presencia de alimentos ricos en nutrientes con efecto fotoprotector, antioxidante y favorecedor para mostrar una piel joven

La piel es el reflejo de nuestro estado de salud y del propio envejecimiento del organismo. La nutrición y el efecto de los nutrientes en la piel siempre han sido un tema relevante para científicos, médicos y nutricionistas. Vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos esenciales y ciertos extractos de plantas tienen atributos potenciales para el cuidado y la protección de la piel. Un aspecto que debe cuidarse al máximo y más en verano, época en la que el cuidado de la piel es más importante por el efecto dañino de la exposición al sol y al cloro de las aguas.

Una mala nutrición envejece la piel

El envejecimiento de la piel se debe a dos procesos clínica y biológicamente independientes. El primero, el envejecimiento cutáneo intrínseco, el propio de la edad, afecta a la piel en el mismo patrón que a todos los órganos. El segundo proceso se debe a factores externos que hacen que se vea la piel envejecida como resultado de la influencia del medio ambiente (contaminación, exposición intensa y prolongada al sol y los rayos ultravioleta...), el tabaco, la falta de sueño y una mala nutrición (exceso de calorías y de grasas y déficit de nutrientes dermoprotectores). Las investigaciones en nutrición proponen el aporte por medio de alimentos de antioxidantes (carotenoides, flavonoides, resveratrol), vitaminas (A, C), ácidos grasos omega-3 y lactobacilos como agentes capaces de promover la salud de la piel y la belleza, desde el interior.

Vitamina C

La vitamina C es un cofactor para las enzimas que fijan la estructura del colágeno, componente que da estabilidad y tersura a la piel. La deficiencia de tal vitamina se refleja en la piel como fragilidad y lesiones cutáneas, queratosis o granos o protuberancias en la piel, facilidad de hematomas o lenta cicatrización de las heridas.

El método seguro de garantizar su aporte es comer más frutas y verduras frescas en las que abunda esta vitamina: cítricos, frutos rojos (grosellas, moras, arándanos, frambuesas,

fresas), guayaba, pimientos y aderezar las comidas con perejil fresco. Por el contrario, el uso de la vitamina C en los productos cosméticos de uso tópico no garantiza con seguridad y eficacia el efecto foto-protector que se le adjudica, ya que esta vitamina es muy inestable y se degrada bajo la presencia de oxígeno, incluso antes de la aplicación sobre la piel. Además, muchas de estas preparaciones ni siquiera tienen el derivado activo de la vitamina C, el ácido L-ascórbico.



Ácidos grasos omega-3

Estos ácidos grasos esenciales regulan la inmunidad e inhiben la producción de componentes inflamatorios, que en la piel se refleja con mayor tendencia a problemas de la piel tipo dermatitis, eccemas, rojeces, etc. Además, en verano son más comunes las reacciones alérgicas o de hipersensibilidad por exposición al sol que cursan con procesos inflamatorios, por los que la piel queda marcada. Por ello, interesa el consumo de pescados azules de temporada (anchoas, sardinas, atún, bonito...) y de marisco bien fresco como fuente de

omega-3. Otros compuestos como los polifenoles presentes en frutas coloridas (uvas, granada, ciruelas...) también bloquean la síntesis de mediadores inflamatorios, y debieran tener un hueco en los menús veraniegos.

Carotenoides y vitamina A

El betacaroteno, el licopeno, la luteína y la zeaxantina son nutrientes con una actividad foto-protectora demostrada. Según explican los doctores Honeyman, Gaete y Arias en un informe sobre el "Rol dermoprotector de la nutrición", "el betacaroteno está presente en la dermis y la epidermis (las capas más superficiales de la piel), y la exposición solar disminuye sus valores plasmáticos."

Para lograr tal efecto se debe comer frutas y hortalizas de colores anaranjados, rojizos o amarillos intensos: zanahoria, calabaza, boniato, mango, melocotón, albaricoque, melón de pulpa amarilla-naranja, además de en verduras verdes como brócoli, espinacas, endivias, lechuga.

Lactobacilos

Dentro de los probióticos, se destacan los **lactobacilos**, que según la OMS son "un tipo de microorganismos que administrados vivos en cantidad suficiente ejercen un efecto fisiológico beneficioso en el huésped". Su acción se refleja en la piel de manera indirecta: tienen un efecto modulador de la inmunidad en la mucosa intestinal, y regulan la respuesta alérgica en pacientes atópicos (dermatitis atópica, eccema, algunos tipos de psoriasis...). No obstante, el efecto protector depende de la cepa y la dosis utilizada por lo que la recomendación de consumo para conseguir tal efecto la debiera hacer el especialista.

✚ www.consumer.es



ANTIOXIDANTES PARA LA PIEL, CON MESURA

El consumo de frutas y verduras frescas como excelente e incompatible fuente natural de antioxidantes es, por el momento, el método más seguro y saludable para mantener una piel joven, tersa e hidratada. A esta conclusión llegan investigadores alemanes en la revisión más reciente sobre la relación entre la nutrición y el envejecimiento de la piel publicada en la revista "Dermato Endocrinology" en julio de 2012. Según los autores, los resultados de los distintos ensayos apuntan a que una estrategia para mejorar la protección de la piel contra el estrés oxidativo es apoyar la producción endógena de antioxidantes con productos que contienen antioxidantes y que normalmente están presentes en la piel. Sin embargo, los autores advierten que no se debe caer en un consumo permanente de altas dosis de antioxidantes aislados sino que esto debe ser complementario a una dieta sana. En dosis elevadas, los antioxidantes ingeridos pueden provocar el efecto contrario al esperado, y comportarse como pro-oxidantes, acelerar el envejecimiento de la piel y predisponer a trastornos o enfermedades dermatológicas.