

Dimme qué comes...

... y te diré cómo está la salud y belleza de tu piel. Tal y como lo lees. Entrevistamos a dos grandes expertas: la **doctora Virginia Sánchez, dermatóloga, y la doctora Maite Barahona, médica estética experta en nutrición**, que nos dan pautas claras y concretas para que tus alimentos se conviertan en tu mejor arma de belleza.

Escribe: PALOMA ARTOLA Realiza: GABRIELLA NAEVE Fotos: SERGIO MOYA

P

uede ser que tu rutina de belleza comprenda una loción o gel limpiador, crema hidratante, anti-edad... incluso puede que un sérum o anti-celulítico. Sin embargo, seguro que no incluyes tu alimentación como una de las fuentes de belleza de la piel.

Dos profesionales expertas en este órgano que envuelve tu cuerpo -el más grande de todo el organismo-, nos muestran lo importante que es lo que comes. Muchas veces coinciden pero, otras, no tanto...

Según el doctor Colbert, dermatólogo norteamericano, hay un tratamiento cosmético milagroso, mucho mejor que el bótox y más barato, la comida. ¿Estás de acuerdo?

V.S. Parcialmente. La vida sana es lo más importante para estar más guapos por dentro y por fuera: ejercicio regular, dieta equilibrada, realizar actividades que nos hagan felices y, por supuesto, evitar los tóxicos y el sol en exceso.

M.B. Totalmente de acuerdo. La alimentación junto con el sueño, la hidratación...son la base. Si además cuidamos nuestra piel y nos hacemos algún tratamiento médico





Virginia Sánchez García, (a la izda.) es Jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Universitario HM Sanchinarro; profesora de Dermatología en la Facultad de Medicina del CEU y profesora del Máster de Dermatología Estética en la Universidad de Alcalá. Además es miembro de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

María Teresa Barahona, licenciada en Medicina y Cirugía y experta en Medicina Anti-envejecimiento; acreditada en Nutrición y Medicina Estética por el Colegio de Médicos de Madrid. Máster en Medicina Estética en Italia. Lleva casi 30 años ejerciendo como médico estético tanto en España como en Italia.

Virginia con camisa y pantalón, MANGO y zapatos, MANOLO BLAHNIK. Maite con pantalón y cuerpo, ADOLFO DOMÍNGUEZ y zapatos, MANOLO BLAHNIK.

(Ver guía de tiendas).

estético tendremos un aspecto estupendo, lo que ahora se llama belleza saludable.

¿Hasta qué punto influye nuestra alimentación en la piel?

V.S. La mayoría de las imperfecciones de la piel aparecen como consecuencia directa de la oxidación celular. La ingesta de vitaminas y sustancias antioxidantes es necesaria para que el cuerpo y la piel tengan los recursos necesarios para defenderse de los daños producidos en el ADN celular. Lo ideal es una dieta equilibrada, con una ingesta adecuada de verduras, legumbres, cereales integrales, frutas, pescado y carne.

M.B. Influye mucho. Una alimentación saludable y equilibrada nos va a aportar vitaminas, proteínas, agua, ácidos grasos... que son importantísimos para la piel.

NUTRICOSMÉTICOS A EXAMEN

¿Cosmético tópico o nutricosmético?

V.S. Depende del objetivo perseguido. Si pretendes mejorar la calidad de la piel (cerrar poros, aclarar manchas, mejorar las rojeces etc...) es mejor un cosmético tópico. Si quieres proteger la salud de la piel a medio y largo plazo, el nutricosmético.

M.B. Diría que son complementarios. La piel está expuesta a condiciones atmosféricas como el frío, el sol o la sequedad del ambiente; de ahí la importancia del uso habitual de cremas apropiadas a tu piel y una buena protección solar. Pero con la edad o por circunstancias particulares (menopausia, post embarazo...) puedes tener unos requerimientos especiales de algunas vitaminas, oligoelementos... que es posible suplementar con nutricosméticos.

Mucha gente se plantea si los nutricosméticos son realmente efectivos...

V.S. La mayoría han demostrado efectividad en estudios realizados *in vitro*, pero no *in vivo*. Sin embargo, por sentido común, creo que pueden ser un buen complemento aunque

“Se ha demostrado que en algunas dermatitis atópicas hay un DEFICIT DE ÁCIDOS OMEGA 3, por lo que tomarlos puede reducir el eczema” (Virginia Sánchez)

no sustituyen a una dieta completa y equilibrada.

M.B. Sí pero bajo control médico. No debemos auto-prescribirnos algo que no necesitamos o que, incluso, puede ser perjudicial para la salud.

¿Realmente los antioxidantes protegen tanto la piel?

V.S. Protegen a todas las células del cuerpo de la oxidación y envejecimiento del ADN.

M.B. Cuando tomamos el sol, dormimos poco, fumamos... se producen los radicales libres que van a, mediante reacciones químicas, oxidar nuestro organismo, originando enfermedades y envejecimiento. Los antioxidantes, como la palabra indica, son los que neutralizan los radicales libres evitando la oxidación y, por lo tanto, enlentecen nuestro envejecimiento y previenen enfermedades.

¿Pero tomar un exceso de antioxidantes puede resultar perjudicial a largo plazo?

V.S. Existen algunas vitaminas cuyo exceso (hipervitaminosis) de forma aguda o crónica, a largo plazo, pueden producir diferentes efectos secundarios tanto en el cuerpo como en la piel. Por ejemplo, el exceso de vitamina A puede producir alteración en los huesos, náuseas, mareos y problemas cutáneos como piel seca y dermatitis. El exceso de vitamina E puede alterar la acción de los anticoagulantes, etc...

M.B. Algunas vitaminas son antioxidantes y creo que pueden ser un ejemplo clarificador:

- Las vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C, si la tomamos en exceso y nuestro cuerpo no la necesita (y por lo tanto no la usa) la eliminaremos porque es soluble en agua y lo que sucederá es que habremos tirado el dinero.

- Las vitaminas liposolubles, como la vitamina E, son solu-

bles en las grasas y si tomamos demasiadas, se van a disolver en las partes del cuerpo que las contienen, pudiendo producir algún efecto adverso.

En España son especialmente populares los suplementos anti-caída capilar. La mayoría de las personas dicen apreciar sus efectos...

V.S. La caída de pelo más frecuente en la población es el efluvio telógeno, debido al cambio de estación, al estrés, postparto, falta de hierro o vitaminas. En el efluvio telógeno existe una alteración en la duración de las fases del cabello, en la que el porcentaje de pelos en fase de caída aumenta. En la mayoría de los casos este problema se resuelve de forma espontánea en 3 ó 4 meses, lo cual puede confundirnos a la hora de apreciar la efectividad de un nutricosmético capilar.

M.B. Como siempre, hay que ver cuál es la causa de la caída o debilitamiento del cabello. Los nutricosméticos pueden ayudar pero, obviamente, no son la panacea. Debemos acudir a un dermatólogo para que nos aconseje.

QUERIDO OMEGA 3

¿Es cierto que si no tomas proteínas tu piel se vuelve flácida?

V.S. Las proteínas son necesarias para el proceso de reparación y cicatrización de la piel. Si existe un déficit, este proceso se ve alterado.

M.B. Por supuesto, la materia principal para que el cuerpo forme las fibras elásticas, colágenas... (que son las que nos dan la firmeza) son, fundamentalmente, las proteínas. Si nuestra alimentación es escasa en ellas, tendrá más tendencia a la flacidez.

Los Omega 3 y Omega 6 están muy de moda. ¿qué pueden

hacer por tu piel?

V.S. El ácido linoléico (Omega 6) y el ácido linolénico (Omega 3) son ácidos grasos esenciales poliinsaturados que deben ingerirse a través de la alimentación, ya que no pueden ser sintetizados por el cuerpo humano. Sus beneficios más conocidos son de tipo cardiovascular; pero en concreto el Omega 3 tiene potentes efectos antiinflamatorios y antioxidantes, por lo que combate el daño oxidativo cutáneo y reduce la aparición de dermatitis en la piel.

M.B. Para que nuestro organismo funcione bien, es importante que haya un equilibrio entre Omega 3 y 6. La modificación de nuestra dieta, con los alimentos procesados, ha hecho que se altere este cociente, aumentando los Omega 6 y disminuyendo los Omega 3, lo que aumenta la predisposición a problemas inmunitarios como rinitis, asma, dermatitis atópica, psoriasis e incluso melanoma. Por ejemplo, se ha visto que en algunas dermatitis atópicas, hay déficit de Omega 3, por lo que su administración, puede reducir el eczema.

¿Qué otros suplementos son buenos para la piel?

V.S. La vitamina A previene su envejecimiento y mejora el acné. La vitamina C repara los daños oxidativos celulares y ayuda a elaborar colágeno nuevo. La vitamina E, aparte de ser un potente antioxidante, estimula la microcirculación de la piel.

M.B. Los más importantes son el colágeno, el ácido hialurónico, algunas vitaminas, los ácidos grasos Omega 3... a los que podríamos añadir el resveratrol, la melatonina, el licopeno...


¿El colágeno bebible y las cápsulas con ácido hialurónico son efectivas para la piel?

V.S. Por el momento, no existen artículos científicos que demuestren su eficacia en beneficio de la piel.

M.B. Sí, el colágeno es una proteína muy importante para la piel, las articulaciones... por lo que es aconsejable, si no

“Las proteínas son la materia principal para que el cuerpo forme las fibras elásticas, colágenas... Si tomas pocas, tu piel tendrá MÁS TENDENCIA A LA FLACIDEZ” (Maite Barahona)





“Bajo consejo médico, a partir de los 40 es recomendable tomar COLÁGENO BEBIBLE y ácido hialurónico, para no perder la flexibilidad de nuestra piel”

(Maite Barahona)

hay patología que lo contraindica, tomarla diariamente a partir de los 40-50 años.

En cuanto al ácido hialurónico, nuestro cuerpo lo sintetiza; pero con el paso de los años, es decir, con el envejecimiento, esta producción disminuye y la piel se empieza a deshidratar, perdiendo flexibilidad, lo que hace que se formen arrugas con más facilidad. Podríamos poner el ejemplo de una hoja verde y una seca, la diferencia entre las dos sólo es el contenido en agua. Por lo que es aconsejable tomar ácido hialurónico si nuestro médico nos lo aconseja.

¿CHOCOLATE = ACNÉ?

Algunos dermatólogos dicen que comer chocolate no produce granos, pero mucha gente ha experimentado lo contrario...

V.S. Hasta ahora no se había confirmado la relación entre chocolate y acné, pero este año se ha publicado un artículo en una revista científica (*Dermatology*). Tras evaluar a 10.000 personas de entre 15 y 24 años, concluye que el consumo diario de chocolate y dulces está relacionado con el acné.

M.B. No hay ninguna evidencia científica que el chocolate produzca acné. Pero se cree, que el consumo habitual de grasas, azúcares... lo agrava.

¿Entonces son las grasas las responsables del acné, son malas para la piel?

V.S. Algunos estudios clínicos relacionan el acné con una dieta rica en ácidos grasos insaturados trans o hidrogenados, que se encuentran en alimentos industrializados (bollos, pasteles...). Otros estudios concluyen que el consumo de alimentos con índice glucémico alto empeora el acné.

M.B. No todas son malas. Es importante tomar grasas para la piel, pero las buenas, como el aceite de oliva tan típico de nuestra dieta mediterránea.

¿Cuáles son los mejores alimentos para una piel sana?

V.S. Hortalizas (verduras y legumbres), cereales integrales, fruta y pescado.

M.B. No hay alimentos buenos o malos, hay alimentos sanos o menos sanos.

¿Es realmente tan importante

beber mucha agua o también es una moda?

V.S. Se debe consumir el agua que necesitamos, ni más ni menos. Esta necesidad está

bien regulada por el cerebro con la sensación de sed para su ingesta y por el riñón y el sudor para su eliminación. El problema viene cuando no



Su rutina de belleza

Por la mañana, después de limpiar bien mi piel, aplico una crema hidratante sencilla (en primavera y verano incluye un FPS 100) y, encima, el maquillaje con filtro solar 30. Por la noche, primero me desmaquillo con algodón y agua micelar y, después, limpio de nuevo con la crema lavante. Tras el secado aplico siempre algún cosmético con tratamiento que, de forma rotativa, suele incluir: retinol, mascarilla hidratante y vitamina C.

1. Cosmético que te llevarías a una isla desierta: una crema hidratante con FPS 100.

2. Dieta: me cuido... nada de postres y menos grasas de lunes a jueves. Los viernes me veo estupenda y me olvido un poco de la dieta, así que el lunes vuelta a empezar...

3. El régimen más absurdo que has hecho: cenar sólo una manzana, pasaba mucha hambre y no podía dormir...

4. Nutricosméticos que tomas: de abril a septiembre, como soy tan blanca, tomo un fotoinmunoprotector oral para proteger la piel del daño solar. Contiene Polyodium Leucotomos, licopeno, luteína y vitaminas C, E y D.

5. En tu nevera siempre hay... kiwis. Tomo uno cada mañana. Pase lo que pase.

6. Un tratamiento de belleza que te guste especialmente: un masaje tailandés.

7. El mejor consejo de belleza que has recibido: quítate esas arrugas del entrecejo.

escuchamos a nuestro propio organismo y dejamos de beber lo que necesitamos.

M.B. Si a nuestro coche no le pusieramos agua ¿qué pasaría?... que el motor se *quemaría* y no funcionaría. Pues algo parecido le pasa al cuerpo, si no bebemos. La falta de hidratación hace que no se puedan realizar algunas reacciones químicas, que el aparato digestivo, urinario... no funcione bien. Es importantísimo beber agua en las comidas (¡es mentira que el agua en la comida engorda!) y fuera de ellas, unos 2 litros al día para un adulto.

¿Cómo afecta a la piel tomar alcohol?

V.S. El alcohol produce una deshidratación de las células de la piel, por lo que ésta se vuelve más seca. Por otro lado, promueve la inflamación cutánea empeorando distintas patologías de la piel como la psoriasis y la rosácea.

M.B. El consumo habitual y en cantidades importantes de alcohol deshidrata la piel, facilitando la aparición de arrugas; aumenta el consumo de vitamina A, lo que hará que haya menos antioxidantes, y por lo tanto se acelere el proceso de envejecimiento. También puede enrojecer la piel debido a la vasodilatación que se produce para hacer que llegue más oxígeno.

¿Qué le ocurre a la piel cuando adelgazas mucho?

V.S. En la cara, debajo de la piel de la frente, sienes, pómulos y mejillas, existen unas bolsas grasas compartimentadas que con el paso de los años disminuyen de tamaño y descienden. Estas bolsas grasas de la cara también se ven afectadas por los cambios de peso. A partir de cierta edad la pérdida de peso acelera la disminución de tamaño y la caída de estas bolsas grasas y, como consecuencia estética, aparece un aplanamiento y descenso de los pómulos, un aumento de los surcos nasolabiales, la aparición de las *líneas de marioneta* y la caída de la piel de la mejilla por debajo de la línea mandibular, con el resultado final de una cara envejecida. Si, por el contrario, engordas un poco, las bolsas grasas aumentan



Su rutina de belleza

Por la noche siempre me desmaquillo (aunque sean las 3 de la mañana) y me doy una crema nutritiva; por la mañana me limpio con tónico, me doy un sérum o ampolla y, después, una crema hidratante con protección. Una cosa muy importante que hago, aconsejo y enseño a mis pacientes es la gimnasia facial. Si hacemos ejercicio para tonificar el cuerpo, ¿por qué no en la cara? Es exactamente igual.

- 1. Cosmético que te llevarías a una isla desierta:** una buena crema hidratante con muy alta protección solar.
- 2. Dieta:** no hago dieta, pero llevo una alimentación sana: en primer lugar, porque me gustan mucho las frutas, verduras, pescado...Y, en segundo lugar, y no menos importante, porque me siento bien, lo que no quita que de vez en cuando tome algún postre especialmente con chocolate, que me encanta, o algo más elaborado. Siempre hago 5 comidas al día y bebo mucha agua.
- 3. Nutricosméticos que tomas:** colágeno y ácido hialurónico y, como *suplementación*, unas nueces, un poquito de chocolate al 70% de cacao...todos (o casi todos) los días.
- 4. En tu nevera siempre hay...** frutas y verduras.
- 5. Un tratamiento de belleza que te gusta especialmente:** un buen masaje, si es drenaje linfático mejor.
- 6. El mejor consejo de belleza que has recibido:** no irte a la cama sin desmaquillar.

de tamaño y *sostienen* la piel suprayacente, evitando su caída.

M.B. Si adelgazas rápido y sin control médico, la piel puede quedar flácida y *colgante* debido al cambio de volumen. En cambio, si disminuyes de peso con control médico, no hay pérdidas drásticas en poco tiempo, lo que facilita que la piel (esto depende mucho de la edad obviamente) se vaya, al me-

nos parcialmente, adaptando al nuevo volumen. Si además haces ejercicio de forma regular, el aumento del tono muscular va a *sujetar* el tejido adiposo por lo que la piel tendrá que *soportar* menos peso y el efecto final será mejor.

¿ALIMENTOS DETOX?

¿Las estrías se producen cuando la piel se estira cuando engordas?

V.S. La principal causa de su

profunda de la piel), con alteraciones de la circulación venosa y linfática, lo que va a provocar retención de líquidos y toxinas.

¿Lo que comes puede realmente favorecer la celulitis?

V.S. La celulitis favorece la retención de líquidos por lo que puede empeorar con dietas ricas en alimentos salados y pobres en agua y alimentos diuréticos.

aparición es genética, por eso no todas las mujeres desarrollan estrías durante el embarazo, por ejemplo. La segunda causa es un cambio brusco de peso en poco tiempo.

M.B. Si, fundamentalmente por los cambios de volumen (engordar y adelgazar, embarazo...) pero sin olvidarnos de que hay unas pieles más propensas que otras a formarlas.

¿La celulitis es una cuestión de alimentación, un problema de la piel...?

V.S. Es un trastorno del tejido graso subcutáneo cuya causa principal es genética. Sin embargo, en este caso el ejercicio físico constante, el control del peso y el cuidado de la alimentación, mejora mucho su pronóstico a largo plazo.

M.B. La celulitis es un acúmulo de grasa en forma de nódulos en la hipodermis (capa más

M.B. La celulitis, tiene una importante base genética que no podemos cambiar, pero hay una serie de factores externos que también influyen sobre ella: vida sedentaria, prendas ajustadas, tacones altos, mala alimentación...

¿Cuál es el fundamento de la nueva moda detox?

V.S. Para *detoxificar* o *desintoxicar* algo, primero tiene que estar *toxificado* o *intoxicado*... y a la piel no le ocurre ni lo uno ni lo otro. Creo que lo único que tiene sentido es el cuidado equilibrado y constante de la piel y el cuerpo, evitando los excesos o descuidos y compensándolos posteriormente en su caso.

M.B. Los alimentos procesados, el estrés, el tabaco, la contaminación de las ciudades... hace que se acumulen gran cantidad de toxinas en el organismo. Aumentar el consumo de agua, tomar más fruta y verdura, dormir las horas adecuadas, hacer ejercicio, evitar el tabaco y el alcohol, son cosas importantes para desintoxicar nuestro organismo -y la piel que es, obviamente, parte del mismo-. Lo más importante no es desintoxicar, sino no intoxicar.

¿Es el azúcar tan malo como se dice para la piel y el organismo?

V.S. Hay que diferenciar entre los tipos de azúcares: de lenta y rápida liberación y conocer la importancia del índice glucémico de los alimentos. Lo que parece ser tan malo son los picos de glucosa en la sangre, los cuales se pueden controlar evitando los alimentos con alto índice glucémico, sobre todo después de las comidas. Cuando hay niveles de glucosa demasiado altos en la sangre, se producen fenómenos de *glicación* en las células del cuerpo, lo cual es sinónimo de envejecimiento de las mismas. **T**

Virginia Sánchez

Hospital San Chinarro de Madrid.
(Tel. 639 940 093).

www.vsequipodermatologia.com

María Teresa Barahona

Pasa consulta de medicina estética y nutrición en IQTRA, Madrid.
Tel. 91 510 4400.

www.mariateresabarahona.com

(Maquillaje y peluquería: Josep Navarro (TALENTS) para ART LAB-AVEDA.
Agradecimientos: HOTEL PRINCIPAL, Madrid.

www.thepincipalmadridhotel.com).