

DERMATOLOGÍA

Alimentos adecuados para cada problema de la piel

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



Todos sabemos que una dieta saludable, rica en alimentos frescos, variada y restrictiva en calorías, es una de las mejores maneras de mantenernos sanos, y esto se refleja también en la piel. Por otra parte, al alimentarnos correctamente conseguimos aportar los nutrientes necesarios para garantizar los diferentes procesos metabólicos que ocurren en nuestro organismo para nuestra subsistencia. La conocida frase “somos lo que comemos”, y sus diferentes modos de expresarla, es cierta, y es que la

alimentación es una de las partes más importantes de nuestra vida y se va a reflejar tanto en nuestro aspecto externo como en nuestra salud.

A continuación, vamos a repasar los alimentos más adecuados para hacer frente, o minimizar, algunos de los principales problemas de la piel.

Sequedad

Es habitual que la piel esté más seca con la edad, sobre todo en las mujeres y especialmente durante la menopausia, que provoca la disminución de hormonas femeninas. Para ello, es necesario incrementar el contenido de vitamina E y de ácidos grasos esenciales, por lo que se suele aconsejar la ingesta de alimentos ricos en estos componentes, como puede ser el pescado azul, los frutos secos, especialmente las nueces, el aguacate y el aceite de oliva. Las semillas de lino también son muy recomendables debido a su contenido en vitamina E. Asimismo, cuando se

padecen eczemas causados por una extrema sequedad de la piel, es necesario evitar el alcohol y el tabaco, cuyas toxinas contribuyen a agravar su formación.

Arrugas

La piel muy seca tiende a arrugarse mucho más. Por ello, con el fin de atenuar las arrugas y las líneas finas de expresión (patas de gallo), es necesario también incrementar el contenido de alimentos ricos en vitamina E y ácidos grasos esenciales en nuestra dieta. Por otra parte, la formación de las arrugas se debe también al deterioro de la piel provocado por los radicales libres y por la oxidación de la misma. En este sentido, es aconsejable aumentar el contenido en antioxidantes (vitamina C), incluyendo en la dieta alimentos frescos ricos en esta vitamina como la fruta, los cítricos, los frutos rojos y todos los vegetales, específicamente los de hojas verdes.

Flacidez

Muchas veces, las personas de piel con tendencia grasa no expresan tantas arrugas, pero sí más flacidez. Con la edad, la piel pierde consistencia y se relaja, provocando la pérdida del contorno facial y la formación de celulitis en el cuerpo (especialmente en muslos y caderas). Para mejorar este problema, lo ideal es evitar los alimentos y costumbres que provocan una pérdida de colágeno y deterioro de la elastina de la piel, aumentando, por contra, la ingesta de alimentos que ayudarán a formar colágeno y a preservar las fibras de elastina. El colágeno es una proteína que, además, tiene un alto contenido en zinc, y se encuentra en proteínas de origen vegetal como los guisantes o la soja. Algunos alimentos ricos en zinc son los mariscos, la yema de huevo o los cereales integrales, mientras que la gelatina tiene un alto contenido en aminoácidos, precursores de la formación proteínica. También son recomendables los alimentos ricos en vitamina C como los cítricos, el tomate y las verduras de hoja verde, como las espinacas.

Manchas

Algunos alimentos ayudan a proteger la piel de sol, así que lo ideal es estimular la protección natural de la piel reforzando el aporte de melanina, carotenos y flavonoides, presentes en los frutos rojos. Además, todos sabemos que, para broncearse homogéneamente, es recomendable comer zanahorias, calabaza y alimentos coloreados en general. Especial-

mente activo es el extracto del helecho *polypodium leucotomos*, disponible en cápsulas, y cuyos efectos ayudan a protegernos de las manchas de la piel y a evitar las reacciones excesivas al sol (alergias solares).

Acné

En este caso, es necesario evitar los alimentos que tienden a estimular la glándula sebácea y, por ende, el exceso de grasa en la piel, como los muy grasos y los picantes. Por contra, son beneficiosos los alimentos que depuran la piel y limpian el organismo, que tienen una acción *detox*. Nos referimos a alimentos como las alcachofas, el extracto de cardo mariano o el limón, que ayudan a limpiar el organismo; suele ser recomendable hacer una cura de limpieza una o dos veces al mes.

Piel apagada

Si queremos una piel radiante es imprescindible tener digestiones correctas. Y es que es en el sistema digestivo donde se absorben los nutrientes de los alimentos y donde se eliminan las toxinas y los desechos de nuestra dieta. Si el sistema digestivo no funciona bien, tendremos carencias alimentarias y estaremos cargados de toxinas. ¿Qué ocurre entonces? Aparecen eczemas, irritaciones, enrojecimientos y piel sin brillo, y se empeoran problemas como el acné o la rosácea.

Hay algunos alimentos y hábitos que pueden hacer que las digestiones sean peores y más lentas, y que provocarán, por consiguiente, una piel apagada y sucia:

- Dieta rica en alimentos procesados, sobre todo de origen industrial.
- Dieta demasiado rica en azúcares refinados.
- Alimentos que sabemos expresamente que nos son difíciles de digerir por intolerancias o alergias, como los lácteos o el gluten, y que provocarán inflamación intestinal.
- Alcohol.
- Alto contenido de proteínas derivadas de carnes rojas, que son altamente acidificantes
- Hábitos insanos como no dormir, falta de ejercicio, tabaquismo... ✚

DIETA PARA UNA PIEL BRILLANTE Y LIMPIA



Eliminar alimentos procesados y azúcares refinados.

Eliminar de la dieta lácteos, gluten o alimentos que provoquen alergias (en caso de padecerlas).

Dieta alcalina PH, en la que se pueden incluir probióticos, que ayudarán a mejorar el sistema inmunitario, en forma de Kombucha o Kéfir.

Añadir alimentos basificantes: limón, vinagre de manzana, té verde, leche de almendras y vegetales de hojas verdes como las coles, las espinacas o los germinados.

Añadir enzimas digestivas a través de la piña o la papaya. Dichas enzimas ayudarán a que las digestiones sean más rápidas y evitarán la inflamación del tubo digestivo.

Aumentar la ingesta de alimentos frescos, frutas y verduras, que son ricos en prebióticos y en fibra y contribuirán a mejorar el sistema digestivo, el tránsito intestinal y facilitarán la eliminación de toxinas.

Añadir alimentos que específicamente van a mejorar la piel, como son los ricos en vitamina D: huevos, pescado azul...

Incorporar alimentos que reequilibren el sistema hormonal sexual, ya que un sistema hormonal desequilibrado puede hacer aparecer acné y un exceso de secreción sebácea que va a dilatar el poro. Nos referimos a alimentos con Omega 6, vitamina E y vitamina B6: aguacate, mango...

Añadir alimentos ricos en antioxidantes, que ayudarán a contrarrestar los radicales libres y el efecto dañino de estos en la piel: frutos rojos y alimentos ricos en carotenos.