

mujer hoy

EN PRIVADO

Susanna Tamaro:
"Siempre he rechazado el poder"

TENDENCIA

Padres fin de *curso*: así son, así actúan

Gal GADOT

Hablamos con la nueva Wonder Woman, la superheroína que va a arrasarse este verano



**NI TABACO,
NI ALCOHOL**

El sol es el principal agente de envejecimiento de la piel, de hecho “el cosmético más eficaz para prevenir arrugas es la crema de protección solar”, explica el experto. Pero no es el único. Fumar produce cambios metabólicos que aceleran el envejecimiento y el alcohol altera la absorción de las vitaminas que la piel necesita. + Info: *Antiaging* (Ed. Roca).

**Con otra
PIEL**

No solo de crema vive tu dermis. Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidarla de las que no sueles ser consciente.

MOVERSE A DIARIO. Practicar ejercicio de forma regular mejora nuestra piel por varias vías: “Tiene un efecto antiinflamatorio, elimina el estrés (que empeora muchas enfermedades de la piel, como la dermatitis o la pérdida de pelo) y mejora el riego sanguíneo”, explica el dr. Ricardo Ruiz Rodríguez, de la Clínica Dermatológica Internacional.
AGUA, LA JUSTA. ¿Las personas con piel seca deben beber más líquido de los 2,5 litros recomendados? Según los expertos de la Clínica Mayo, no. Lo que sí deben hacer es no exponerse a aire seco (atención al aire acondicionado), evitar el contacto con agua con mucho cloro o muy caliente, no usar jabones que hagan mucha espuma ni productos con alcohol y aplicar una hidratante después de cada ducha. **A. PARIS. ●**

LA NOTICIA

**UN LARGO
viaje**

► La enfermedad de Parkinson podría tener un origen bastante alejado del cerebro: el intestino. ¿Y cómo llega entonces hasta nuestras cabezas? Pues viajando a través del nervio vago que va desde la cabeza hasta el abdomen. Así lo afirma un estudio publicado en *Neurology*.

LA CIFRA

► Es el porcentaje de españoles que sufren problemas de tiroides, aunque la mitad no lo sabe, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. El más frecuente es el hipotiroidismo, en el que la tiroides fabrica menos hormonas de las que necesitamos.

10%

