

Calistenia: lo bueno de entrenar en gimnasios callejeros. *Pág. 14*

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE **EL PAÍS**

Nº 53 **NOVIEMBRE** WWW.BUENAVIDA.ES

2,5€

GRATIS CON EL PAÍS
SOLO EL SÁBADO
10 DE NOVIEMBRE.

BUENAVIDA



COMEMOS DE MÁS:

LA ÚLTIMA TRAMPA

DE LAS ETIQUETAS

Pág. 26

¿CÓMO
HACEN LOS
CHEFS PARA
PROBAR Y
PROBAR Y NO
EXPLOTAR?

Aunque sea otoño...

UN VASO DE GAZPACHO PARA BORRAR LAS ARRUGAS.

ASÍ AFECTA A LA PIEL CADA TIPO DE
ALIMENTACIÓN, SEGÚN UN SANEDRÍN DE
DERMATÓLOGOS Y NUTRICIONISTAS.

por **Natalia López Pevida**

CComer para parecer más joven. Es el eje de la llamada nutricosmética, con todos los complementos vitamínicos y proteicos, alimentos enriquecidos, zumos y batidos. Una tendencia imparable que irrumpió en el mercado en 2008, y que para 2024 se prevé que facture 7.400 millones de dólares (unos 6.400 millones de euros) en el mundo. En este contexto se generan ondas expansivas en torno a ciertos alimentos: esa hortaliza asiática ligada a un hashtag en Instagram con miles de likes se vuelve omnipresente poco tiempo después en todos los supermercados. Dicen que el inventor de todo esto fue el poeta Lord Byron, quien, esclavo de la estética y obsesionado con la juventud, la ropa y la delgadez, presumía de seguir un estricto régimen basado en té sin azúcar, unas pocas patatas mojadas en vinagre, agua mineral mezclada con vino y cigarrillos. Byron hacía proselitismo de su modo de alimentarse y puso tan de moda estas pautas en la sociedad victoriana que las eminencias médicas se vieron obligadas a hacer pública su disconformidad. No muy diferente de lo que sucede hoy con Gwyneth Paltrow.

Damos por bueno el aforismo de que "somos lo que comemos", asumiendo que todo lo que ingerimos se plasma en nuestra membrana más superficial. Pero, como tantas veces, cuando se habla de nutrición hay mucho ruido y poco filtro. Leandro Martínez, director de la Unidad de Dermatología del Hospital Regional de Málaga y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), cuenta que unas malas pautas alimentarias "pueden estar detrás de enfermedades dermatológicas como la dermatitis atópica, la psoriasis o el acné". Ah, y que el cacao puro en cantidades moderadas no estimula la aparición de granos. Aclarada la duda universal, desgranamos el efecto que cada tipo de dieta tiene en el órgano más extenso del cuerpo humano.





Veganismo: un exceso de carne envejece, pero restringirla altera la piel y deteriora el cabello.

El dermatólogo Ricardo Ruiz, de la Clínica Dermatológica Internacional, en Madrid, afirma: "Los veganos corren el riesgo de tener déficit de vitamina B12, esencial en la formación de glóbulos rojos [y cuya falta se manifiesta con hiperpigmentación, vitiligo, estomatitis angular y pérdida de pelo, según el Colegio de Médicos de Familia de Canadá]". El dermatólogo Leandro Martínez añade: "A falta de estudios concretos, lo que vemos en consulta es que las personas con una dieta variada envejecen mejor que las que son estrictamente vegetarianas o veganas. Otra cosa es que consumir en exceso carne roja, fiambres o embutidos provoque una inflamación [y sus consecuentes arrugas]". De hecho, Ariel Ostad, dermatólogo y miembro de la American Board of Dermatology, en su análisis sobre la huella de los alimentos en la piel, tacha la carne roja de acelerador del envejecimiento por la generación de radicales libres que merman la producción de colágeno, proteína que aporta elasticidad y firmeza al cutis. En cuanto a los embutidos, Ostad señala su alto contenido en aceite hidrogenado y sal como responsables de la inflamación (ambos ingredientes también pueden estar en productos veganos). Lo que sí resulta ventajoso de la dieta vegetariana es el consumo abundante de frutas y verduras. Natalia Hernández, del grupo de especialización en Nutrición clínica de la Academia Española de Nutrición y Dietética, lo achaca, entre otras cosas, a la hidratación, "resultante de un equilibrio hídrico entre la llegada de agua al estrato córneo desde las capas más profundas y el poder que tiene la piel para retenerla. Y todo esto depende, en primer lugar, de la alimentación".



EL GRAN ERROR DE LA LIGA 'ANTICAFE': NO, EL TÉ VERDE NO ES MEJOR PARA SU PIEL.

En los últimos tiempos, la cafeína ha empezado a situarse en la diana de los alimentos prohibidos, relacionándola con el envejecimiento cutáneo. Gurús de la estética, como el dermatólogo de los famosos Nicholas Perricone, recomiendan sustituir el café

por té verde. Ricardo Ruiz lo desmonta: "No hay ni un solo estudio que demuestre que la cafeína sea mala para la piel. De hecho, tiene gran cantidad de antioxidantes tipo fenoles, más que el té verde. En cambio, sí hay estudios que sugieren que la cafeína aumenta la

esperanza de vida en relación a la enfermedad coronaria y el ictus". Otra investigación del Instituto Demopático de la Inmaculada, en Roma, apunta a la hipótesis (aún preliminar) de que la cafeína puede jugar un papel muy positivo en la prevención del melanoma.

Dieta paleo: un riesgo para la cicatrización tras la cirugía.

Esto es: comer en función de la hipótesis sobre cómo se alimentaron Miguelón en Atapuerca o quienes pintaron las cuevas de Altamira. Los 2,5 millones de años que duró el Paleolítico, periodo anterior al desarrollo de la agricultura, dictan la norma de eliminar todas las legumbres y cereales, además de algunas frutas como mangos y papayas, piña o cualquier variedad deshidratada. Ricardo Ruiz rechaza que esta dieta pueda tener beneficios para la salud en general y la piel en particular. Por su parte, la dietista-nutricionista Teresa Ureta, del Grupo de Especialización en Nutrición Clínica de la Academia Española de Nutrición y Dietética, comenta: "No hay suficiente investigación para recomendarla por encima de la dieta mediterránea". Existen diversas interpretaciones de la dieta paleo, y sus vertientes más restrictivas pueden llegar a tener los mismos efectos que las bajas en carbohidratos. La Asociación Australiana de Médicos de Familia ha detectado déficit de vitamina D en sus practicantes, lo que puede originar problemas cutáneos que impiden la correcta cicatrización después de una cirugía, según un estudio de la Universidad de Michigan.

Low fat o todo bajo en grasas: una buena forma de combatir el acné, siempre que no lo compense con toneladas de azúcar.

¿Contribuye la fritanga a una cara con granos? La dermatóloga Paloma Cornejo, de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), aclara: "Se ha asociado el acné y la seborrea a las dietas hipercalóricas, tanto a las ricas en hidratos de carbono con alto índice glicémico, como a los ácidos grasos. Y sí, algunos pacientes de acné o seborrea, cuando siguen dietas pobres en grasa restringiendo los lácteos, mejoran. Mas no es por evitar la lactosa [a veces se la culpa de los granos], sino por no tomar los ácidos grasos de la leche".

Dietas Atkins y Dukan: cuidado con la cetosis, le pondrá la piel cetrina.

Estas dietas, caracterizadas por una alta ingesta de proteínas y restricción de hidratos de carbono, creadas por dos médicos denostados por la comunidad científica, suenan a cantos de sirena que anuncian rápidas bajadas de peso. ¿Contraindicaciones? Muchas, como alteración del sueño, estreñimiento, dolor de cabeza y oxidación de la piel. El deterioro en el descanso se traduce en aparición de ojeras. Pero hay más. Ricardo Ruiz indaga en los motivos del estropicio cutáneo que ocasionan: "Ambos planes tienen deficiencias de vitaminas y nutrientes importantes [fibra, hierro, magnesio y vitamina D]. Además, los cambios de peso radicales provocan estrías y aumentan la flacidez". Un estudio de la Universidad de Virginia sobre las consecuencias en la piel de las dietas bajas en hidratos, anota una alta presencia de acné, psoriasis y eczema, y una aceleración del proceso de envejecimiento acompañado, a veces, de un tono cetrino de la piel (sume la falta de hierro). Según el estudio, estas consecuencias se explican por el alto nivel de la proteína C-reactiva (PCR), un marcador que mide la inflamación y que estaría muy ligado al proceso de cetosis, que es la condición metabólica en la que se fuerza al hígado a crear cuerpos cetónicos (compuestos químicos para suministrar energía), lo que produce una rápida bajada de peso y la sensación de saciedad típica de estas dietas.



1. Superfood Antioxidant Cleanser, de Youth to the People (29,90 €), en exclusiva en Sephora, limpiador con antioxidantes 100% veganos. 2. C-Vit Liposomal Mist, de Seslerma (22,95 €), bruma iluminadora con vitamina C. 3. Waso Beauty Sleeping Mask, de Shiseido (50 €), mascarilla para dormir, con cítricos. 4. Tomato Soup Sleeping Pack, de Skin-food (12,55 €, en exclusiva en Sephora), con leche y extracto de tomate.

Ayunos y *detox*: quizá sea bueno para su piel, pero es pésimo para todo lo demás.

Si existía una invasión de la cultura de la comida basura, la ley de los opuestos explica la germinación de lo *healthy* con todas sus promesas. La nutricionista Teresa Ureta insiste en lo mil veces dicho: "La teoría de la desintoxicación de las dietas *detox* no tiene, hasta la fecha, base científica. En condiciones normales, órganos como el hígado y los riñones ya cumplen esa función". En cuanto a la repercusión de estos regímenes en la piel, la doctora Paloma Cornejo añade: "Analizando la depuración como ingerir frutas, verduras y añadir mucha hidratación, encontramos un alto aporte vitamínico y de agua. Esto es positivo para la piel, pero estamos hablando de una dieta restrictiva, con carencia de otros alimentos, por lo que deberá practicarse solo puntualmente". Y sobre el ayuno, Ureta explica: "No es necesariamente más beneficioso que una alimentación regular, sana y equilibrada. Es más, algunos autores afirman que puede favorecer la resistencia a la insulina, afectando al correcto funcionamiento de enzimas hepáticas encargadas de desintoxicar, por mencionar algunos efectos secundarios". Esta alteración culmina en ocasiones en enfermedades graves visibles en signos cutáneos, como acné o cambios de tono, según un estudio de *Journal of Clinical and Translational Hepatology*. Y, en este caso, la cara sería el menor de sus problemas.



1. Altrient R-ALA, de LivOn (95,99 €), suplemento liposomado de ácido alfa lipóico, con propiedades antiinflamatorias, antienvjecimiento y antioxidantes. 2. 3 Minute Miracle Superalimento BB7, de Pantene (3,99 €), con provitamina B5 que fortalece las fibras, lípidos que aportan elasticidad y antioxidantes que protegen el cabello. 3. Champú Nutri Protein, de Derma Nutrients (12,95 €), con aceites omega 3, 6 y 9, fundamentales para la cohesión de la cutícula.

Sin gluten y sin lactosa: de la nada a la tirantez ocasionada por falta de vitamina B.

"Lo estaba haciendo mal: eso no se come", asegura la modelo Rosie Huntington-Whiteley sobre el gluten y los lácteos para vender las bondades de la dieta de Nigma Talib, naturópa-ta y autora del best-seller *Revierde los signos de la edad. Un plan revolucionario desde el interior para una piel radiante y joven* (Aguilar). "Si te preocupa la salud y el aspecto, Nigma va a cambiar tu vida", una afirmación que, según la web de Talib, es de Penélope Cruz. El método promocionado por famosas (también Sienna Miller ha cantado sus excelencias) veta el consumo de lácteos y gluten, vinculándolos con el proceso de envejecimiento. Lo niega Leandro Martínez: "A día de hoy no hay estudios que evidencien algún beneficio para la población general cuando se restringen los lácteos o el gluten. Tampoco respecto a los signos del envejecimiento, a pesar de que haya libros o tendencias sociales que digan lo contrario".

Por su parte, la nutricionista Ureta indica: "El consumo de lácteos solo va a ser contraproducente para personas con alergias o intolerancias concretas". En cuanto al gluten, continúa la experta, "eliminarlo de la alimentación sin padecer sensibilidad o tener un diagnóstico de intolerancia, supone, en parte, evitar alimentos importantes y con ello comprometer el aporte de otros nutrientes como la fibra, vitaminas del grupo B y minerales traza, entre otros". Las vitaminas del grupo B, al igual que las A, E, C, H, D o carotenos, alían la deshidratación de la piel, según la Academia Española de Dermatología y Venereología, y esto deriva en "una piel apagada, poco suave, rugosa y tirante".

LAS VITAMINAS,
MEJOR QUE
VENGAN DE
UN PLATO DE
COMIDA.

Ricardo Ruiz resuelve: "La mejor forma de beneficiarse de los nutrientes es a través de la alimentación". ¿También de la vitamina C? "La cosmética rica en ella otorga ciertos beneficios, como dar luminosidad y prevenir manchas,



¿Algo que sí funcione? *Real food* y dejar el alcohol.

Leandro Martínez enumera algunos de los alimentos más beneficiosos para la piel: pescados azules, aceite de oliva, frutos secos, arándanos, berros, tomates y nueces. "Los ácidos grasos omega de los pescados azules neutralizan los radicales libres. Uno especialmente potente es la astaxantina, presente en salmón. Otras sustancias que luchan contra ellos son los flavonoides del cacao",

prosigue. Ricardo Ruiz insiste: "La dieta dermosaludable coincide con la saludable. El mejor antioxidante es un buen vaso de gazpacho". Y conviene dejar cuanto antes los ultraprocesados y el alcohol. Este, añade, tiene dos tipos de efectos negativos en la piel: "Los directos, a través de enrojecimientos como cuperosis [pequeñas venas en la cara por dilatación de los vasos capilares], y los indirectos, ya que impide que se absorban determinadas vitaminas necesarias para un cutis sano". La Sociedad Americana de Fisiología apunta a la deshidratación (por la capacidad diurética de las bebidas alcohólicas) y al bloqueo de la vitamina A, como dos grandes culpables del envejecimiento prematuro. Y un estudio reciente de la Universidad de Yale señala la relación del alcoholismo con problemas de absorción de la vitamina C, "necesaria para la síntesis de colágeno y la cicatrización cutánea", apostilla Cornejo.

Por otro lado, cualquier producto altamente procesado (fórmulas industriales con cinco o más ingredientes: estabilizantes, conservantes, colorantes, potenciadores del sabor...) también suele pasar factura a la dermis, según los expertos. La tendencia nutricional que los aleja se llama *real food*, un antídoto para las pieles tristes. "Cuando se reducen los azúcares y grasas trans de estos preparados, el proceso de envejecimiento llega a revertirse", concluye Martínez.

pero nunca va a sustituir a las que aporta la dieta", responde Paloma Cornejo. ¿Y cómo reparte el cuerpo las vitaminas que ingiere? "A través del torrente sanguíneo. Y el proceso dependerá de si son hidrosolubles [se eliminan con

la orina] o liposolubles [se almacenan]", indica Teresa Ureta. Cada una de las liposolubles tiene una función diferenciada, igual que el lugar donde se custodia: la A (responsable de la renovación celular de la piel) en el hígado; y la D,

en piel, hígado y huesos (su almacenamiento no tiene que ver con los órganos a los que agracia). En cuanto a su absorción, "dependerá del estado de salud del organismo y sus necesidades". Y ojo con los suplementos.

"Necesitamos cantidades pequeñas. Si ingerimos más vitaminas liposolubles de las necesarias, se podría desencadenar una hipervitaminosis", advierte Ureta. ¿Sus estragos en la piel? De la descamación al agrietamiento de labios.