

NUTRICIÓN >

Té o café: ¿qué es mejor para la piel?

Algunos gurús de la estética recomiendan evitar la cafeína, pero la ciencia lo pone en duda



NATALIA LÓPEZ PEVIDA

8 NOV 2018 - 09:30 CET

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, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional, en Madrid, 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 Dermopático 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.**

Eso sí: nada de afiliarse al carajillo

"El alcohol produce una serie de efectos negativos en la piel. Unos son directos, a través de los enrojecimientos de la llamada *cuperosis*. Otros son indirectos, ya que impide que se absorban determinadas vitaminas necesarias para lucir una piel sana", comenta Ruiz.

Estudios de la Sociedad Americana de Fisiología apuntan tanto a la deshidratación —por la capacidad diurética de las bebidas alcohólicas— como al bloqueo sobre todo de la vitamina A —responsable de la regeneración celular y de la producción de colágeno— como los culpables del envejecimiento prematuro. Un estudio reciente de la Universidad de Yale señala **la relación del alcoholismo también con los problemas de absorción de la vitamina C**, por cómo el etanol interfiere en el páncreas.

Mira cómo afecta a la piel todo lo que comes en el nuevo número de BuenaVida, que estará disponible en quioscos y en **Kiosco y más** el próximo sábado gratis con El País y a la venta el resto del mes por dos euros.