



“Antiaging. Cómo mantener tu piel más joven”, por el Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez

20 Junio, 2017 / Cuéntame... / 3 comentarios

Mantener la **piel joven** durante mucho tiempo no sólo es cuestión de genética: también influyen (y mucho) los hábitos, los tratamientos y hasta la actitud. Eso es lo que cuenta el dermatólogo **Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez** en “**Antiaging. Cómo mantener tu piel más joven**”, una de esas lecturas ‘veraniegas’ –por proximidad estacional- de la que extraer consejos aplicables a tu vida cotidiana, amén de información experta sobre el cuidado de la piel. Y lo que aún es más goloso: una puerta de acceso al derribo de varios mitos consolidados, como la verdadera eficacia de las cremas, el uso de **antioxidantes** (“sin evidencias científicas que demuestren su eficacia”), el engaño de las células madre o cómo nos toman el pelo con los tratamientos antialopecia. **Te dará qué pensar.**

Antiaging

Cómo mantener tu piel más joven



CONSEJOS DEL DERMATÓLOGO
 Dr. Ricardo Ruiz

medicinalia

¿Lo básico para tener una piel saludable? El cuidado del cuerpo. “De nada sirve cuidar la piel si no incluimos en nuestros hábitos el deporte, el cuidado de nuestra mente a través de la **meditación** o el **yoga** y una dieta correcta”, sostiene el doctor **Ruiz Rodríguez**.

10% DESCUENTO COSMÉTICA DR.HAUSCHKA



BELLEZAPURA GRATIS EN TU EMAIL

Tu email

Suscribirse

BUSCA EN LA HEMEROTECA BP





Google Búsqueda personalizada de



DESTACADOS:



LO + VISTO DEL MES

-  **Arriba ese culo, aprende...** El culo se...
 publicado el 22/05/2017
-  **Espirulinas, más que un s...** Conocí y...
 publicado el 12/06/2017
-  **Taller Chanel, Trucos de...** Taller de...
 publicado el 24/05/2017
-  **Júcaro, belleza y bienest...** La belleza...
 publicado el 06/06/2017

SECCIONES



El resto, en lo que a la industria cosmética se refiere, entra en el terreno de lo cuestionable. ¡Diversión! Las cremas, por ejemplo, “no quitan una arruga ni mejoran la flacidez. El mejor cosmético es una crema de protección solar diaria” (y este es un consejo que he escuchado de todo dermatólogo que se precie). “Las cremas con efecto lifting, reafirmante o bótox **no funcionan**, tampoco las antiestrías ni las **anticelulíticas** o reductoras de grasa”, continúa el doctor.

Tampoco es cierto que nuestro metabolismo **se ralentice con la edad**. Lo que sucede es que “nos movemos menos”, auténtica razón de la ganancia de peso.



Lo relativo a la exposición solar es fuente de mitos y leyendas que el doctor desmonta de un plumazo. “No existe la protección total, la diferencia entre los índices de protección a partir de 15 es mínima” —como te hemos contado en **Belleza Pura**, el índice indica la cantidad de tiempo que estás protegida-. “El sol, a través de la **vitamina D**, tiene muchos efectos positivos, no sólo para los huesos sino también para la prevención de numerosos cánceres. Tomar el sol 10 minutos al día sin fotoprotector es conveniente para la salud, lo que debemos evitar es la quemadura solar”.

Además de estas revelaciones, el doctor recomienda algunos cosméticos según la edad (prácticamente nada más que fotoprotectores hasta los 20 y **vitaminas A** y/o **C** a partir de los 30) y tratamientos de medicina estética sin cirugía como complementos a la base indispensable del cuidado de la mente y del cuerpo.

Un **libro** que te permitirá gestionar mejor tus recursos, tanto de tiempo como económicos, a la hora de cuidar tu cuerpo.

“**Antiaging. Cómo mantener tu piel más joven**”, del Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez, está disponible en librerías.

Maquillaje

Perfumes

Moda

Hombres

Salud y bienestar

Zona Azul