



# Efectiva y sana, ¿conoces la dieta del 95%?

Tras los excesos navideños, te contamos cómo poner a punto tu piel y cómo le afectan determinadas dietas

 AUDIO



¿Cómo cuidar tu piel tras los excesos navideños? Lo cuenta en COPE Cool el doctor  
Ramírez Bellver  
0:00 / 10:08



Lejos quedan las navidades pero aún tenemos que poner remedio a los efectos que los excesos han provocado en nuestra piel. Está "probado" que los alimentos más perjudiciales para ella son aquellos que "tienen un alto índice glucémico, con picos de insulina muy altos en sangre", explica a COPE Cool, el doctor José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo de la clínica dermatológica internacional.

En estas fechas, más de uno va a someterse a "dietas extremas, nada recomendables y con consecuencias bastante antiestéticas a nivel cutáneo", como las temidas estrías, el descolgamiento o la flacidez. "Cuando hay un cambio brusco de peso, los compartimentos grasos de la cara se van reabsorbiendo, disminuyen y le dan un aspecto cansado, se marcan más las ojeras y se hace más evidente el surco entre las mejillas y del labio (nasogeniano), dando un aspecto triste a la piel y de envejecimiento prematuro".

Las dietas extremas, nada recomendables tienen consecuencias antiestéticas para la piel

Un buen aliado que nos puede ayudar a mejorar su aspecto, son las vitaminas. Los dermatólogos coinciden en que "el ácido retinoico (retinol), -derivado de la vitamina A y de la vitamina C- es el que más evidencia un efecto positivo en nuestra piel".

Sin embargo, advierte el doctor, "la cantidad que nos llega a la piel a través de la dieta es muy pobre". Por eso si queremos reducir manchas o arrugas finas, conseguir un poco más de luz o estimular la producción de colágeno, además de consumir productos ricos en vitaminas, "es necesario aplicar una crema".

La cantidad de vitaminas que nos llegan a la piel a través de la dieta es muy pobre

En cuanto a los suplementos alimenticios, el experto recomienda no tomarlos, ya que "no hay estudios concluyentes que demuestren que mejoran la piel". "Otra cosa es que exista algún déficit demostrado de falta de vitamina D. En esos casos no solo es aconsejable, es parte del tratamiento, aunque no de manera sistemática" y siempre supervisado por un especialista.

Por otro lado, las dietas vegetarianas y veganas, "son muy ricas en antioxidantes y vitaminas y vienen muy bien para la piel, pero deben de estar muy controladas y aún así necesitarían un suplemento artificial de vitamina B12".

Eso sí, debemos desterrar el alcohol si queremos mejorar el aspecto de nuestra piel. "Produce deshidratación, piel seca y rojeces en mejillas, barbilla, nariz, debido a su efecto vasodilatador".

Por último, el doctor Ramírez de Bellver asegura que la mejor dieta comienza en el carrito de la compra. El 95% debería estar compuesto por productos sin ningún ingrediente adicional como frutas, verduras, proteínas sin procesar y el 5% por productos que nos gusten, como encurtidos, yogures, queso... Eso sí, siempre mirando bien sus etiquetas para comprobar que en su composición no tienen más de cinco ingredientes".