

## BIENESTAR

# Cómo lucir una piel jugosa a partir de los 40



Lo que antes se denominaba 'tener buena cara', ahora lo llaman 'dewy'. Básicamente, se trata de lucir una piel jugosa y con aspecto natural, como si acabáramos de llegar de unas purificadoras vacaciones en la montaña o de despertarnos tras ocho horas de sueño ininterrumpido y... tuviéramos 20 años.

Parece fácil pero si pasas ya de los 40 sabrás, por experiencia, que no lo es. "Para tener (y mantener) una piel jugosa, hidratada y descansada, es decir, sana, hay que tener en cuenta diferentes factores. Uno de ellos (quizás el más importante) es la edad: **hasta los 25 años no es un tema que nos preocupe**, ya que la **producción de colágeno es máxima**, todavía no se ven los efectos producidos por la **exposición solar crónica** (arrugas, pérdida de elasticidad, manchas...) y, en general, el **nivel de estrés es menor que en los años posteriores**", explica el doctor José Luis Ramírez Bellver, de Clínica Dermatológica Internacional (Madrid).

**En la década de los 20**, "una buena limpieza, una hidratante adaptada a nuestras necesidades (fluidas si se tiene tendencia al acné o más densa si la piel está más deshidratada) y un protector solar pueden ser suficientes", añade.

Sin embargo, **a partir de los 30 o 35 años**, hay veces que "los productos tópicos no son suficientes y es inevitable perder elasticidad y firmeza". Para evitarlo, puede empezar a **complementarse la rutina cosmética** (limpieza-hidratación-transformación) **con tratamientos externos** que hidraten la piel en profundidad (mesoterapia con ácido hialurónico, por ejemplo) o estimulen la producción de colágeno (como luz pulsada intensa -IPL-).

Según vamos cumpliendo años, y dependiendo también de otros hábitos (exposición solar intensa, tabaquismo, dietas pobres en frutas y verduras -antioxidantes-, etc) **el proceso se acelera** y aparecen arrugas estáticas (patas de gallo, código de barras...) que se pueden atenuar con el uso de láser (principalmente el CO2) o, más recientemente, ablación termomecánica".

La **mesoterapia** sigue siendo una opción muy válida a cualquier edad, "ya que actualmente hay productos que mantienen la piel con un aspecto saludable durante casi un año hasta que se reabsorben por completo".

## **ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS**

En cuanto a la dieta, el doctor Ramírez Bellver destaca que "la versión **dermosaludable** es la que deberíamos adoptar siempre: rica en frutas y verduras que aporten antioxidantes y vitaminas; y evitar el alcohol que produce vasodilatación, deshidratación y formación de telangiectasias ('venitas') faciales".

Este doctor de Clínica Dermatológica Internacional nos recomienda que "si queremos disfrutar de los beneficios de la **vitamina C** (prevención de manchas, aporte de luminosidad) debemos **usarla de manera tópica**, ya que la que ingerimos por la dieta no tiene prácticamente efectos a nivel cutáneo".

Por otro lado, aclara que "**no hay evidencias de que los suplementos alimenticios tengan una repercusión positiva** en la piel, por lo que no los solemos prescribirlos de manera rutinaria".

No obstante, recalca que "en dietas muy restrictivas, donde puedan faltar proteínas (necesarias para la formación de colágeno) podría tener sentido utilizar suplementos. Además, evidentemente, si se detectara algún déficit vitamínico o de otros oligoelementos, estos deberían de ser repuestos".









