



¿Puede un champú evitar que se me caiga el pelo?... ¡Alerta! Fake news de belleza

NEWSFRAGANCIAS > PIEL > CUERPO > ¿PUEDE UN CHAMPÚ EVITAR QUE SE ME CAIGA EL PELO?... ¡ALERTA! FAKE NEWS DE BELLEZA

PUBLICIDAD

Los cosméticos son fruto de la **investigación científica**, mejoran nuestra calidad de vida y contribuyen a mantener nuestra piel y cabello limpios, sanos y bonitos, no obstante, su capacidad para solucionar determinados problemas dermatológicos o para satisfacer ciertos ideales de belleza está limitada. Quizá haga falta mayor transparencia a la hora de desarrollar las campañas de marketing para que no nos hagamos falsas expectativas sobre un champú anticaída o una crema anticelulítica... La doctora **Ana María Molina**, dermatóloga de **Clinica Dermatológica Internacional**, nos ayuda a aclarar conceptos equivocados sobre tratamientos cosméticos, lo que hoy conocemos como **fake news** de belleza.

Fake news de belleza en las que todos caemos

¿Puedo frenar la caída del cabello con un champú?

No hay estudios científicos que demuestren que los champús anticaída o la nutricosmética sean efectivos para frenar la caída del cabello. Todos perdemos unos 100-150 cabellos diarios porque nuestros folículos pilosos siguen un ciclo de crecimiento e involución continuos a lo largo de nuestra vida. En lo que sí pueden influir los **champús** y la nutricosmética es en la **aparición de nuestro cabello**, haciendo que se vea más voluminoso o más brillante.

No encuentro ningún cosmético que consiga cerrar los poros abiertos

El poro es el orificio por donde el folículo piloso y la glándula sebácea se abren a la piel. El tamaño del poro es diferente en cada tipo de piel y en cada persona. La edad es uno de los factores que más influye en su tamaño, pues con la edad la piel pierde elasticidad y la capacidad de mantener el tamaño del poro. Existen muchos productos cosméticos que aseguran "cerrar o disminuir" el tamaño del poro, pero esto es muy difícil. La única forma de que el poro parezca más pequeño es haciendo una buena limpieza de nuestra piel a diario, ya que un poro limpio, ópticamente parecerá más pequeño.

Me han recomendado una dieta con efecto antienvjecimiento

La **dieta "dermosaludable"** coincide completamente con la dieta saludable. Es decir, rica en frutas y verduras. De hecho, hay estudios que demuestran que si una persona con una dieta poco saludable comienza a ingerir un alto contenido en frutas y verduras su piel luce más coloreada y luminosa.

Si tomo suplementos de vitaminas tendré mejor la piel

Si bien una **dosis moderada** de suplementos antioxidantes puede ejercer un efecto beneficioso en la protección solar, el envejecimiento y en el estado de nuestra piel, el consumo de dosis muy elevadas puede ser contraproducente y perjudicial, pues se puede alterar el equilibrio de los mecanismos normales antioxidantes de nuestro organismo y obtener, paradójicamente, un efecto contrario al deseado.

La última evidencia científica defiende la **prudencia** en el ámbito de la suplementación con antioxidantes orales, ya que la cantidad de éstos presentes en una dieta equilibrada es considerablemente menor que la que aportan estos preparados comerciales. Ya se sabe que, excepto en situaciones concretas de niveles altamente tóxicos de radicales libres, en los rangos fisiológico habituales, algunas de estas moléculas participan en funciones celulares críticas, que es beneficioso mantener. En resumen, una vez más, en el equilibrio está la virtud.

Con una crema anticelulítica terminaré con la celulitis...

Desde luego que no, en la celulitis existen tractos fibrosos profundos que tiran del grosor de la piel hacia dentro provocando los típicos hoyuelos en la superficie de la piel. El mejor tratamiento para solucionar esta irregularidad en la superficie de la piel es realizar una subcisión (cortes) de esos tractos fibrosos para que la piel quede más lisa y regular. Este tratamiento se llama **Cellfina** y se puede combinar con otros tratamientos como carboxiterapia, ondas de choque, etc.



¿Las cremas reafirmantes son efectivas?

En general, la cosmética mejora la **calidad de nuestra piel** y permite eliminar discromias superficiales (manchas), hacer que nuestra piel se vea más luminosa, y algunos principios activos, como los retinoides, pueden incluso trabajar en capas más profundas como la dermis, estimulando la síntesis de colágeno. Sin embargo, estos efectos suelen ser leves y no suficientes para luchar contra la flacidez cutánea, en la que están implicadas capas más profundas como el tejido celular subcutáneo.

Los principios activos que han demostrado eficacia en la prevención del envejecimiento cutáneo, son los derivados de la **vitamina A**, los **hidroxiácidos**, los **antioxidantes**, así como algunos nuevos compuestos que se encuentran bajo investigación en la actualidad.

Los peelings químicos son muy agresivos...

Los peeling químicos pueden ser más o menos agresivos en función de la concentración del agente químico encargado de producir la exfoliación. Por eso los clasificamos en **peelings químicos superficiales**, medios y profundos según la profundidad a la que sean capaces de penetrar en la piel. Cuanto más profundo actúen, más agresivos serán, pero también existen peelings superficiales que apenas provocan descamación.

Artículo relacionado: *“Acné, respuesta a todas las preguntas que te gustaría hacerle a un dermatólogo”*



Me han aconsejado que si tengo granitos, mejor que no me maquille...

Hoy en día existen tratamientos muy efectivos contra el acné, así que lo ideal es consultar con un dermatólogo, especialmente si está influyendo en la calidad de vida del paciente. Mientras tanto, es más que razonable **camuflarlo con maquillaje** y para ello existen productos específicos que son capaces de enmascarar el brote de acné sin influir en su evolución ya que son cosméticos "oil-free" y no comedogénicos.