

¿Es el agua de arroz tan buena para la piel como dicen? Hablan los expertos

Tiene una legión de fans pero los dermatólogos son escépticos



27/07/2019 05:00

El **agua de arroz** (sí, el que queda después de hervirlo) desata pasiones. Según sus seguidores, no tiene un pero: **sirve para todo**. Bebida, trata un montón de problemas de salud –calma las náuseas, es una increíble fuente de energía, regula la temperatura corporal, estabiliza los niveles de azúcar en sangre y un largo etcétera-, pero donde realmente ha alcanzado sus **diez minutos de gloria es en la rutina de belleza**.

La **lista de ventajas** que sus incondicionales atribuyen al agua de arroz es interminable: utilizada a diario para **limpiar el rostro**, suaviza la piel y la ilumina; equilibra el pH, pues funciona también como **tónico**; y si quieres convertirla en **mascarilla**, adelante: corta una servilleta de papel en forma de óvalo, imprégna en agua de arroz y deja que actúe 10 minutos. Después retira con agua y la piel se revelará suave, con los **poros cerrados y limpia de impurezas**.

Su objetivo estrella: eliminar manchas

Al parecer, el agua de arroz también es conocida como el secreto de belleza de las asiáticas, **porque aclara el tono de la piel** y atenúa el color de **las manchas** provocadas por la radiación UV.

Basta con aplicar un algodón empapado de agua de arroz sobre las zonas oscuras todos los días y la mancha irá desapareciendo poco a poco. La razón –dicen– es que **contiene una sustancia que se llama inositol**, un principio que estimula las funciones celulares y **retrasa el envejecimiento**.

Lo que dicen los expertos

Si el agua de arroz cumpliera todo lo que promete, nuestra tarjeta de crédito respiraría mucho más tranquila. Un cosmético que sirve para todo y cuesta 0 euros. ¡Un sueño! Pero el doctor **Pedro Rodríguez, dermatólogo de la Clínica Dermatológica** Internacional, es meridianamente claro cuando dice que “no hay una base científica que relacione el inositol con el agua de arroz”. Es decir, su función antimanchas, para empezar, quedaría desactivada. **“No hay ninguna publicación ni estudios que avalen sus beneficios”**.

Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, también cree que **su uso no está fundamentado**: “Otra cosa son los cosméticos a base de arroz que funcionan muy bien como hidratantes y antioxidantes”.