

TELVA

SALUD

Así va a mejorar tu piel si dejas de tomar alcohol

Tres expertos nos hablan de las ventajas a corto y largo plazo del consumo cero.



Recupera la belleza de tu piel renunciando a las bebidas alcohólicas.
Eunice Gólcera

Si has decidido ponerte en forma después de las Navidades, sabrás que una de las primeras cosas que tienes que apartar de tu **alimentación** es el **alcohol**. Quizá por eso hayas buscado alternativas a esta bebida para que tu vida social no se vea resentida. Afortunadamente las hay y recurriendo a ellas no solo vas a sentirte **más limpia por dentro**, también por fuera. te contamos cómo mejora la **aparencia de la piel** cuando dejamos de tomar **bebidas alcohólicas** según los expertos y de qué **tratamientos** podría venir acompañada esta fantástica decisión.

Si bebes, se nota. Dicen que somos lo que comemos pero también somos lo que bebemos. De hecho, el doctor José María Ricart, director médico de Instituto Médico Ricart en Riber Internacional Paseo de La Habana en Madrid, advierte que al igual que resulta muy fácil identificar a una persona **fumadora** por el aspecto de su piel, las que consumen de forma más o menos habitual **alcohol** también ofrecen bastantes pistas. Eso sí, la doctora Milred Sánchez, dermatóloga del Instituto de Dermatología Integral advierte que, para que el consumo afecte a la piel de una persona sana, esta debe consumir cantidades muy grandes de **alcohol**.



La luminosidad es una de las cosas que recuperamos si dejamos de tomar alcohol.
Antoni Bernat

Sin embargo, ambos expertos coinciden en que la ingesta de **bebidas alcohólicas** provoca la aparición de alteraciones a nivel cutáneo. El doctor José María Ricart nos habla de las conocidas **arañas vasculares** y señala que, además, es muy significativo el **adelgazamiento progresivo que va mostrando la piel, que, de forma gradual, también se torna más frágil y muestra de forma prematura los principales signos de envejecimiento**. Según Ricart "el consumo de alcohol reduce el nivel de **oxígeno** en la sangre y altera la producción de **colágeno** cuya consecuencia directa es la aparición de líneas de expresión y flacidez". Además, la doctora Lidia Maroñas, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional, nos dice que el consumo de alcohol da pie a episodios vasomotores de **enrojecimiento facial en las mejillas, la frente y el mentón**. Comenta que al principio estos efectos son transitorios (conocidos como "flushing") pero si el consumo se mantiene a largo plazo pueden hacerse permanentes (cuperosis). Todos los expertos a los que hemos preguntado destacan la sequedad resultante de la pérdida de agua y vitamina A y aseguran que el problema se acentúa en el caso de las personas que tienen **dermatitis, psoriasis o rosácea** por ejemplo.



El consumo puntual de alcohol también tiene efectos negativos en nuestra superficie cutánea.
Tomado de la Revista

A corto plazo, si dejásemos de tomar **alcohol**, notaríamos, en palabras del doctor Ricart, que recuperamos el **tono y textura** de nuestro cutis. Veríamos como este, poco a poco, se desintoxica. La doctora Maroñas apela a la recuperación de la luminosidad por otro lado así como a una piel visiblemente más limpia, con menor tendencia a la aparición de comedones (pequeños bultos blancos, oscuros o de color carne que dan a la piel una textura áspera), poros dilatados y seborrea". Por su lado, la doctora Sánchez asegura que si se bebe poco **alcohol** y se realiza una dieta sana, rica en frutas y verduras, que tienen gran capacidad antioxidante, los efectos negativos se podrían neutralizar. Comenta que, en los casos en los que puntualmente se beba mucho, hay que aportar al organismo mucha agua; tanto por vía oral como a través de una rutina de cuidados de la piel con productos que contengan principios activos como el **ácido hialurónico**, que consiguen que la piel pueda retener más agua de manera natural.

El doctor Ricart desmiente la creencia de que una **copa de vino tinto**, si se consume de forma periódica, no hace daño o puede, incluso, reportar **beneficios** al organismo. A su entender, cuando uno no bebe alcohol todo son ventajas. "Dejar de consumir alcohol no solo mejora tu piel, también reduce el riesgo de padecer diabetes o enfermedades hepáticas y cardíacas. Te ayuda no solo a mantener tu peso sino también a cumplir unos hábitos de vida saludables y su cero consumo es fundamental para el descanso, nuestra gran fuente de energía", asegura el experto.

Para terminar, según la doctora Milred Sánchez, el momento en que dejamos de consumir alcohol es el más adecuado para realizar tratamientos que provean a la piel de vitaminas, minerales y otras moléculas que la ayuden a mejorar la **textura y la luminosidad** y a detener o minimizar los efectos del envejecimiento con **tratamientos** con toxina botulínica, ácido hialurónico y estimuladores del colágeno y la elastina. ¿Lista para presumir de una piel bonita?