

20 mitos de belleza que siempre te has creído y hoy tiramos por tierra

Aclaremos pequeños 'beauty-engaños' en los que solemos caer.

**B**

Por Mar Peiteado 09/01/2018



Hay afirmaciones que no tienen ninguna evidencia científica, pero de tanto repetirlas, van cogiendo fuerza y acaban pareciendo verdades que se utilizan incluso como reclamos de marketing. Pero no hay que ser inocente, ni el pelo se estropea por lavarlo, ni sudar adelgaza, ni hay que beber tres litros de agua al día para hidratar la piel.

Con la ayuda de expertos en cosmética, piel, cabello y fitness arrojamos un poco de luz sobre algunos mitos.

PELO

1.- Lavar el pelo a diario lo estropea.

“No necesariamente, aunque es recomendable que utilicemos un champú de uso diario con menor detergencia, siempre que así lo requiera nuestro cabello, para no resecar”, afirma Cristina Carvajal, ingeniera química y autora del blog <http://www.cosmeticosaldesnudo.com>. Lo que si lo estropea es usar secador u otros utensilios que apliquen calor a diario.

2.- Los champús con silicona son perjudiciales.

Falso. La silicona da brillo y ayuda a peinar e hidratar el cabello. “Solo hay que tener la precaución de utilizar una vez a la semana o cada 15 días, un champú sin siliconas para evitar el build up (la acumulación de producto en el cabello)”, recomienda Cristina.

3.- Si te arrancas una cana te salen más.

“Más que una realidad, es un efecto óptico”, afirma Daniele Sigigliano, director creativo de Blow Dry Bar Madrid (www.blowdrybar.es). Es importante tener en cuenta que cada cabello nace de un solo folículo. Por eso, si te arrancas una cana o ésta se cae, solo puede reemplazarse por un pelo que nacerá del mismo folículo y no de otros que estén alrededor.

4.-Las puntas abiertas se pueden reparar.

Falso. Una vez que se han abierto es imposible, “están rotas, no se pueden reparar ni cerrar porque la cutícula del cabello ya está dañada”, explica Daniele. ¿El mejor tratamiento? Cortar las puntas con regularidad para mantener la melena sana.

5.- Los champús que hacen más espuma limpian mejor.

Falso. La cantidad de espuma depende de la cantidad de sulfatos. “Los fabricantes, en ocasiones buscan, con la espuma, generar una experiencia sensorial agradable para el cliente, pero eso no significa ni mayor calidad ni mayor limpieza”, afirma Daniele.

6.- Hay que cambiar de champú porque el pelo se acostumbra.

Falso. “El cabello está compuesto por queratina, no se regenera como la piel, por lo tanto, no puede acostumbrarse a nada”, explica Daniele. Si notas que tu champú o

7.- Cepillar el pelo 100 veces al día lo embellece.

Falso. “El cepillado diario ni distribuye el brillo ni ayuda a la circulación del cuero cabelludo. Al contrario, lo debilita y causa fricción”, afirma Daniele que recomienda desenredarlo, tras el lavado, con un peine de cerdas gruesas y, en seco, cepillarlo con suavidad.

PIEL

8.- Las cremas ‘naturales’ o de herbolario producen menos alergias.

“Por lo general suele ser al revés. Los cosméticos de casas conocidas que compramos en farmacias o grandes almacenes suelen invertir más en estudios para conseguir productos hipoalergénicos. En este caso lo ‘natural’ está sobrevalorado”, afirma **Ricardo Ruiz, dermatólogo, director de Clínica Dermatológica Internacional** (www.clinicadermatologicainternacional.com) y autor del libro ‘Antiaging. Cómo mantener tu piel más joven’ (Rocaeditorial), donde habla con honestidad sobre cremas, técnicas de rejuvenecimiento, dietas...

9.- Hay cremas que mejoran las estrías.

“El único producto que ha demostrado su eficacia contra las estrías es el ácido retinoico, ya que es capaz de generar nuevo colágeno que es lo que necesita una estría para mejorar”, explica el **doctor Ruiz**. De hecho, afirma que las cremas anti-estrías que se venden actualmente no han demostrado aportar mayor beneficio que una crema hidratante normal.

10.- Los anticelulíticos y reductores funcionan.

“El 99% de las mujeres tiene celulitis y, desgraciadamente, no hay ningún cosmético que la mejore. Tampoco se ha demostrado que una crema sea capaz de reducir la grasa”, afirma **Riardo Ruiz**.

11.- Las cremas eliminan las arrugas o la flacidez.

“Quiero dejar claro que las cremas cosméticas no van a quitar una arruga, ni van a mejorar la flacidez o a reafirmar la piel”, afirma el **doctor Ruiz** que reconoce que “el uso de determinados cosméticos, los llamados cosmeceúticos (un híbrido entre un cosmético y un fármaco), puede ayudar a conseguir y mantener una piel más fresca y luminosa”.

12.- Hay que beber mucha agua para tener una buena piel.

Una correcta hidratación es fundamental para una vida saludable. Pero no nos hidratamos solo con agua sino con otros líquidos e incluso con sólidos como frutas o vegetales que tiene una gran proporción de agua. “Por eso beber 3 litros de agua al día no es bueno porque podemos estar forzando al riñón a trabajar en exceso. Además, tampoco mejora las pieles secas porque para hidratarlas hay que hacerlo desde fuera”, asegura el **doctor Ruiz**.

13.- Hay cremas que reducen los poros.

Falso. Los poros tienen el tamaño que tienen, no se pueden modificar. “Pero el ácido salicílico o las mascarillas de arcilla los mantendrán limpios y, a la vista, parecerán más pequeños”, asegura Cristina Carvajal.

14.- No hay que aplicar el contorno de ojos en los párpados.

La autora del blog <http://www.cosmeticosaldesnudo.com> explica que la piel de los párpados, contiene menos lípidos que el resto y, además, solemos limpiarla menos y con productos menos agresivos, por lo que requiere menor hidratación, pero sigue siendo piel. “Si nos desmaquillamos a menudo habría que mantener los párpados también hidratados”, recomienda.

FITNESS

15.- Cuanto más sudo, más adelgazo.

Lo que queremos perder para adelgazar es tejido adiposo y el peso perdido por el sudor es básicamente agua y se recupera en cuanto nos rehidratamos. Por eso querer perder peso a base de sudar no es lo más adecuado. “Es más, forzando la sudoración, afectas tu correcto estado de hidratación y haces peligrar tu salud, pero no pierdes ni un gramo de grasa”, advierte Marta Rosado, entrenadora personal y creadora de su Método Personal (www.personalbymartarosado.com)

16.- El ejercicio aeróbico es lo que más adelgaza.

“Cada vez hay más estudios que confirman que el entrenamiento contra resistencia (pesas, gomas, isométricas, Trx, peso corporal...) es más efectivo que el ejercicio aeróbico”, afirma Marta Rosado. Unos músculos tonificados aumentan el metabolismo basal, es decir, la energía que gastamos cuando estamos en reposo. “Y aún hay más, tu musculatura seguirá trabajando 24 horas”, añade. Aunque el equilibrio entre ambos, es lo ideal para un ejercicio saludable.

17.- El agua con azúcar quita las ‘agujetas’

“Según estudios recientes, el dolor muscular (“agujetas”) que aparece al día siguiente de practicar ejercicio, no es producto del ácido láctico, sino que está causado por las microrrupturas que se producen en las uniones entre músculos y tendones al hacer movimientos fuertes, a los cuales no estamos acostumbrados”, explica la entrenadora personal. Por esta razón, no es útil tomar agua con azúcar. Marta recomienda repetir el mismo ejercicio que lo produjo, pero a menor intensidad: “Una mancha de mora con otra mora se quita”.

18.- Beber agua durante el ejercicio provoca flato.

La causa del flato no está clara aunque es posible que se deba, entre otros motivos, a un flujo de sangre y oxígeno inadecuados a los músculos respiratorios (diafragma e intercostales). “No está demostrado que dejar de beber prevenga el flato y lo que sí se sabe es que, hacerlo durante la actividad física, favorece el equilibrio y buen funcionamiento de nuestro cuerpo”, explica Marta Rosado. La recomendación: con frecuencia y a pequeños sorbos.

19.- La barriga solo se baja con abdominales.

Si ese es tu objetivo, lo primero es seguir una dieta equilibrada, después hacer ejercicio aeróbico de forma continuada y con intensidad moderada. Y solo cuando hayas perdido el exceso de grasa, es el momento de trabajar los músculos con abdominales. Antes no, “porque cuando hay grasa en el tejido subcutáneo (que da prominencia a la zona), hacer abdominales sin un trabajo aeróbico (que degrade grasas), lo único que produce es más volumen”, advierte Marta Rosado.

20.- Las pesas masculinizan el cuerpo de las mujeres.

Falso. Levantar pesas ayuda a tonificar los músculos y a darles forma, pero para desarrollar una musculatura prominente necesitaríamos muchas horas de ejercicios y, posiblemente, suplementos. Levantar pesas ayuda a adelgazar y a crear músculo. “Sustituir las células de grasa por tejido muscular no nos hace perder peso, pero el volumen de nuestro cuerpo baja, quemamos calorías más rápido y tendremos un cuerpo bien tonificado”, anima la personal trainer.