

	Tirada: <b>142.837</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>90.934</b>	Espacio (Cm_2): <b>578</b>	
Nacional	Audiencia: <b>318.269</b>	Ocupación (%): <b>93%</b>	
Femenina	01/05/2008	Valor (€): <b>13.419,25</b>	
Semestral		Valor Pág. (€): <b>14.300,00</b>	
		Página: <b>126</b>	Imagen: <b>Si</b>

## con los cinco sentidos

### GUSTO

**NATURAL ZUMO DE ABEDUL, DE WELEDA (12 €).**

**DRENANTE BEBIBLE DE AFFINEX (19,50 €, EN FARM.).**

**PIEL SANA INNEOV RENUTRICIÓN (21 €, EN FARM.).**

**LÍQUIDOS DE MÁS OENOBIOIOL DRENANTE (22 €, EN FARM.).**

**POSTRO JOVEN ESENCIAL PIEL DE PHERGAL (VER PRECIO).**

**DERMOBIÓTICOS DE IZDA. A DCHA: SERUM RIDES REPAIR, DE BIODERMA (68,50 €). CÉLLEBIOTIC, DE VICHY (30 €). NATURAL FACTOR COTTON SKIN, DE MONTIBELLO (20,30 €, EN INSTITUTOS).**

todos esos suplementos en forma de pillo- ras de belleza o nutricosméticos y también esa avalancha de nuevos refrescos, zumos

y lácteos cosméticos que, además de quitarnos la sed, prometen recargar nuestro organismo de antioxidantes y ayudarnos a preservar la juventud más tiempo. En lo que a pastillas se refiere, las más seguras y eficaces –y que permiten su uso continuado a largo plazo sin contraindicaciones– son los que se agrupan bajo la nomenclatura de **complementos alimenticios de belleza**. Estos, que, según Béjot, a diferencia de otros cosméticos por vía oral, «responden a una necesidad real derivada de un aporte nutricional insuficiente», funcionan como verdaderos extras, complementando el aporte de determinadas sustancias que no primamos en nuestra alimentación como el selenio (un oligoelemento de alto poder antioxidante), los carotenoides (fotoprotectores) y los ácidos grasos omega 3 (básicos en reforzar la cohesión de la capa córnea de la piel y el cemento intracelular), de los que, según estudios de Oenebiol, andamos escasos en la dieta media española. Idóneos para ayudar a prevenir el envejecimiento, las fórmulas de los nutricosméticos tienen, muchas veces, casi los mismos ingredientes que se encuentran en la base de las cremas antiedad: licopeno, luteína, selenio y vitamina E para combatir la oxidación, bioretinol para promover la renovación celular y omega 3, que ayuda a reforzar las uniones intercelulares, ali-

sando la superficie de la piel y evitando así su deshidratación.

## LOS MENÚS DE BELLEZA BEST SELLER

*Mejorar la piel, prevenir enfermedades y vivir más y mejor a través de ciertas pautas de alimentación es la propuesta de los libros clave de la Beauty Nutrition:*



>>> **La dieta antiaging. Rejuvenecer comiendo** (La Esfera de los Libros, 2007).

Escrito por el Dr. Javier Güell Peris, director del consultorio de Cardiología y Medicina preventiva en el Centro Médico Teknon de Barcelona, analiza la relación entre envejecimiento y sobrepeso y revisa los alimentos que propician y los que ayudan a evitar el deterioro genético.

>>> **La inflamación silenciosa** (Ediciones Urano, 2007)

Del Dr. Barry Sears (creador de la famosa Dieta de la Zona), es un plan de choque contra la inflamación silenciosa que, afirma, «es la causa principal de la obesidad y puede desembocar en enfermedades tan devastadoras como el cáncer».



>>> **Las fuentes de la eterna juventud. Las claves del antiaging** (Temas de Hoy, 2006)

Firmado por Andrew Weil, autor de numerosos best sellers sobre salud, este Dr. en Medicina por Harvard y todo un gurú en USA, explica cómo envejecemos y describe diversos elixires para prolongar la vida entre ellos una sencilla dieta.

>>> **Cómo vencer las arrugas y perder peso.** (Ediciones Robinbook, 2007)

El último título del prestigioso dermatólogo Nicholas Perricone, que lleva más de dos décadas investigando la relación entre una dieta desequilibrada y el proceso de inflamación celular:



## EL POSTRE: DERMOBIÓTICOS

Por supuesto los nutricosméticos no funcionan (tampoco lo pretenden) como sustituto de una alimentación saludable y equilibrada, ni en lugar de la cosmética tópica dentro de la cual, precisamente, también ha surgido una nueva corriente de tratamientos que se suman al eslogan de «alimentar la piel»: primero fue **Nutritionist, de Garnier**, y ahora los dermobióticos: cremas que imitan sobre la piel la acción que realizan los alimentos probióticos en el organismo (aumentando su capacidad defensiva). La primera firma ha sido **Bioderma**, cuyos biólogos, en colaboración con la Universidad de Stanford, han descubierto que el plancton termal puro (activo exclusivo de todos los productos de la firma desde su creación en 1952) «actúa sobre la piel de manera similar a la de los probióticos alimenticios: como un estimulador de las autodefensas de la piel, protegiéndola frente a las agresiones externas desde el interior de las células, en vez de desde el exterior, como los sistemas de defensa empleados hasta el momento en cosmética». Bajo esta misma premisa, la de emular la acción de los probióticos, actúa también el último lanzamiento para pieles a partir de los 60 años: **Céllebiotic, de Vichy** con «un dermobiótico patentado que activa las defensas de la piel». ■

M. R. R.