

VIDA SANA



*La comida
que te pone
guapa*



la DIETA

B *más* Beauty

¿SABÍAS QUE LA DIETA CONDICIONA EL ASPECTO DE LA PIEL?

SU HIDRATACIÓN, FIRMEZA, FORMACIÓN DE ARRUGAS, MANCHAS...
DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, DE LOS ALIMENTOS QUE LE APORTEMOS.
DESCUBRE EN ESTE ARTÍCULO EL MENÚ BEAUTY POR EXCELENCIA.

CONSOL RODRÍGUEZ
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y RAW FOOD



A

ntes de saber qué relación hay entre dieta-piel y belleza, habría que conocer más de cerca este impresionante "manto cutáneo"; la piel, interface sensorial y protector indiscutible es un órgano en toda regla y no un simple envoltorio de nuestro cuerpo. Es el espejo de nuestro interior en el que podemos ver reflejado

nuestro estado de salud y nutricional. Es más, es el órgano de mayor extensión del organismo, tiene aproximadamente 2 m², y pesa entre el 8% y el 12% de nuestro peso corporal total. Como la profesional bien sabe, la piel se compone de varias capas: la epidermis, que es la capa superior y está compuesta por células epiteliales de 12 mm; la dermis o corion, formada por fibras de tejido conjuntivo y muscular, pequeños vasos sanguíneos y glándulas sudoríparas; la hipodermis o subcutis, donde predomina el tejido graso, los vasos sanguíneos mayores, nervios y células sensoriales; y, finalmente, los apéndices cutáneos, entre los que están el pelo, las glándulas sebáceas, los músculos de los folículos pilosos, uñas y glándulas sudoríparas. La piel es un contenedor frontera con el mundo exterior, nos ofrece protección ante las agresiones del medioambiente, limita y realiza funciones muy sofisticadas de cambio de información a través de los sentidos, reaccionando con el medio exterior a nivel mecánico, químico e inmunológico. La piel sana está poblada por la flora cutánea, microorganismos, bacterias y hongos naturales, células epiteliales inmunocompetentes y células dendríticas, todo un complejo microambiente que recibe el nombre de sistema inmunológico cutáneo (SIC), que defiende su territorio ante los ataques de agentes patógenos externos. El SIC es el primer escudo inmune ante las amenazas microscópicas del medioambiente, es decir, la piel es un puesto avanzado de nuestro sistema inmunitario. Para nutrir la piel con sustancias well-aging y mantenerla sana y joven es necesario que, además de cubrir las necesidades de calorías, se cubran los aportes de aminoácidos, antioxidantes, vitaminas, oligoelementos y se mantenga un equilibrio hídrico.

NUTRIENTES **WELL-AGING** PARA LA PIEL

Podría decirse que la belleza de la piel viene de dentro. Si se le nutre con los nutrientes adecuados, se obtienen resultados extraordinarios. ¿Qué necesita para salvaguardar su belleza? Sobre todo antioxidantes. Y es que cuanto se ve expuesta a la luz natural, no sólo al sol directo, la piel recurre a sus reservas de antioxidantes para protegerse de los rayos UV. Entre estas sustancias imprescindibles están las vitaminas C y E, los polifenoles, el ácido fólico (vitamina B9) y los betacarotenos. Además, hay que tener en cuenta que ante las prioridades de nuestro organismo, la piel es “el último en la cola” a la hora de utilizar las reservas de antioxidantes de nuestro organismo, pues tienen preferencias el corazón y el cerebro. Con el envejecimiento, la piel se vuelve más fina, seca, menos elástica... Todos estamos familiarizados con este proceso, son las huellas de los radicales libres. Los principales proveedores de radicales libres que afectan directamente a la salud de la piel y que nos encontramos a diario son el tabaco, la contaminación, el estrés y la exposición excesiva al sol. En contacto con ellos, el organismo produce grandes cantidades de colagenasa, enzima que disuelve el colágeno, un componente clave en la arquitectura cutánea. Los radicales libres no sólo son los causantes de la aparición de arrugas y manchas, sino que desorganizan las estructuras de la piel, provocan inflamaciones, alergias, lesiones... A través de la dieta se le puede ofrecer a la piel una ayuda extra que le permita lucir “su mejor cara” por más tiempo. Aquí tienes una lista de los alimentos más adecuados.

los *más* antioxidantes

BETACAROTENOS Y VIT.E El color naranja, presente en los betacarotenos, nos protege contra los rayos ultravioletas y es cicatrizante. Asimismo, para una absorción más eficaz, lo ideal es combinarlos con la vit. E. La exposición solar consume esta vitamina, de ahí que sea muy importante incluir en la dieta alimentos ricos en ambas sustancias. Las fuentes vegetales de betacarotenos son la zanahoria, espinacas, repollo, remolacha roja, albaricoque, sandía. Y de vit. E, el aceite de girasol, de oliva, germen de trigo, frutos secos y semillas oleaginosas.

VIT.E Es también indispensable para la piel, nos protege contra las agresiones internas y externas, fomenta la microcirculación cutánea, refuerza la capa lipídica (tejido adiposo) que protege la epidermis y ayuda a retener mejor el agua, manteniendo la piel hidratada, tonificada y tersa. Ayuda a la cicatrización y es una gran antiinflamatorio. Algunas fuentes son el aceite de germen de trigo, girasol, nueces, sésamo, avellanas, olivas, almendras, espirulina o algas.

VIT.F La encontramos en el aceite de onagra y baraja, nueces, almendras. Aporta ácido alfa-linoleico omega 3 y omega 6 y funciona como regulador hormonal en las mujeres y fortalecedor del sistema inmunitario.

VIT.D Aunque se la conoce como la “vitamina de los huesos” sería más correcto decir que es la “hormona del sol”, pues la producimos al exponer nuestra piel a los rayos UV. El cuerpo produce la mayor parte de vit. D que necesita, y sólo alrededor del 10% proviene de los alimentos. Es clave para la absorción del calcio y el fósforo. Y en este punto hay que decir que el papel de la piel en el proceso de absorción del calcio es primordial. Encontramos vit. D2 en el aguacate y en las setas, en especial en los champiñones.

alimentos *ultraprotectores*

Cuando la piel se expone al sol se produce un exceso de energía y, a través de una serie de reacciones bioquímicas, las moléculas de oxígeno de nuestros electrones quedan modificadas por su energía suplementaria. Al recuperar su normalidad, nuestros electrones sueltan la energía acumulada, creándose el oxígeno singulete, radicales libres que no son electrones sobrantes, sino electrones superenergizados. El resultado es el mismo que con los radicales libres, se crean sustancias superagresivas que destrozan todo a su paso. Los únicos antioxidantes que sirven para combatir los efectos del oxígeno singulete son el licopeno, la luteína, el glutatión y la vitamina C.

VIT.C Entre estos alimentos están el pimiento rojo, acerola, escaramujo, cítricos (naranjas, coles de Bruselas, berzas) espinacas, plátanos, manzanas, melón, sandía, zanahoria, papaya, frutos rojos...

LICOPENO Lo encontramos en vegetales de color rojo como la sandía, tomate y pimientos rojos.

LUTEÍNA Se encuentra en arándanos, grosellas negras, bayas de aronia y ciruelas.

GLUTATION Está en el brócoli, ajo, espinacas y verdolaga. La cisteína es un precursor del glutatión y se encuentra en las nueces, brócoli, cebollas, pimientos rojos, legumbres y coles de Bruselas. El ácido glutámico, otro aminoácido no esencial utilizado por el cuerpo para el transporte de energía y síntesis de proteínas y lo incluyen el kombu, espárragos, tomate, almendras, sésamo, pistachos...

otras *sustancias* imprescindibles...

ZINC Aunque lo necesitamos en pequeñas cantidades, es indispensable para la formación de las membranas celulares. Lo encontramos en el germen de trigo, centeno, avena integral, semillas de calabaza y girasol, nueces, setas, levaduras nutricionales y lentejas.

SELENIO Se le conoce como el mineral de la juventud, trabaja solo o como parte de sistemas enzimáticos, por lo que se puede decir que actúa como un co-catalizador biológico. Combate los radicales libres y contribuye a la elasticidad de la piel. Las principales fuentes son la cebolla, ajo, coco, setas, trigo y nueces de Brasil.

AMINOÁCIDOS Son imprescindibles para el cuidado de piel, uñas y el cabello. Entre ellos está la metionina, presente en nueces, sésamo, almendras, lentejas, garbanzos, ajo, cebolla y judías blancas; el triptófano, que está en cereales integrales, dátiles, cacao, sésamo...

GRASAS SALUDABLES La piel las necesita para asegurar su doble función: la unión teflón, en la que las grasas protegen la córnea frente al exterior; y la función velcro, según la cual las estructuras de la epidermis tienen que estar perfectamente unidas, para ser impermeables y sólidas.

la DIETA Bmás Beauty

*fresas
excelente
antioxidante*



el *mejor menú* para la *piel de ciudad*

La contaminación contribuye a la destrucción de la vitamina E en la epidermis, motivo por el que los lípidos y las membranas celulares quedan expuestos a los agentes dañinos. Para contrarrestar su acción es importante añadir al menú ácido alfa-lipoico que se encuentra sobre todo en coles y espinacas. Su importancia se debe a que atrapa los metales pesados susceptibles de convertirse en oxidantes (hierro, cobre) y los metales pesados tóxicos (aluminio, cadmio, plomo y mercurio). Ante la contaminación, también son esenciales los flavonoides, procedentes de frutas y verduras.

El DHA resulta efectivo como protector contra la toxicidad del mercurio. ¿Qué alimentos la contienen? Las algas marinas y algunas microalgas. Es posible metabolizar DHA a través de la conversión en el organismo del ácido alfa-linoléico, otro ácido graso omega 3 que encontramos en abundantes fuentes vegetales. Como por ejemplo, en semillas oleagino-

sas y frutos secos (lino, nueces, chía, almendras...), legumbres, verduras y frutas (verdolaga, espinacas, hojas de rábano y mostaza, brócoli y coliflor, aguacate, frambuesas, fresas...).

Por su parte, la coenzima Q10 activa el metabolismo de las células y protege a las membranas de las células de la piel ante radicales libres. En pieles maduras puede ralentizar el proceso de envejecimiento y fortalecer el sistema inmunológico cutáneo. Suaviza las arrugas existentes y ayuda a prevenir la aparición de nuevas. Con la edad, aproximadamente a partir de los 35 años, sus niveles en el cuerpo empiezan a disminuir, por eso, podemos acudir a elementos externos para conseguirla. Fuentes vegetales ricas en esta sustancia son las espinacas, brócoli, coliflor, zanahoria, naranjas frescas, sésamo, pistachos, nueces, lentejas, guisantes, judías y cacahuetes.

La glucosalina
es un componente natural de gran importancia para la salud de la piel.

Mejora las quemaduras causadas por los rayos ultravioleta, puede acelerar la cicatrización de heridas, aumenta la hidratación y disminuye las arrugas. Su fuente natural es el caparazón de los crustáceos, las setas maitake o la fermentación de maíz y trigo.

Alimentos que producen **ÁCIDO HIALURÓNICO**

El ácido hialurónico es una sustancia química que el cuerpo produce entre el tejido conectivo y las articulaciones y que tiene una relación directa con la belleza y juventud de la piel. Es uno de los agentes hidratantes más eficaces que hay, mantiene la piel firme y elástica y favorece la producción de colágeno. Desempeña un papel importante en la hidratación de los tejidos, la lubricación, la funcionalidad celular, y es capaz de mantener un 70% más de agua que cualquier otra estructura natural. El inconveniente es que, con la edad, el organismo produce cada vez menos, por ello la menor manera de compensarlo es aportárselo a través de la dieta. Las verduras ricas en zinc, como las espinacas, la remolacha y las judías, son de vital importancia para la producción de ácido hialurónico. Otra opción es elegir alimentos ricos en magnesio como la manzana, tomate, aguacate, fresas o piña. También se aconsejan las semillas de calabaza, el arroz integral, la levadura y los cacahuetes.

Los alimentos

beauty por

excelencia son el aceite de oliva crudo de primera presión en frío y otras grasas vegetales naturales y saludables, fruta, verdura y vegetales.

En cambio, los que nos hacen envejecer a marchas forzadas son los productos cárnicos y lácteos, mantequilla incluida. ☹

MÁS INFO Libro *Raw Food, La cocina de la longevidad, salud, vitalidad, conciencia y belleza*. Editorial Urano.