



17 Mayo, 2015

SALUD / ALIMENTACIÓN

Menú con factor de protección solar

Como complemento a la crema, el consumo de alimentos ricos en betacarotenos, antioxidantes y vitamina C y E defienden la piel de los daños del sol. Los fotoprotectores orales permiten una mayor defensa y minimizan las quemaduras

BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

Después de pasar todo el invierno protegiendo nuestro cuerpo con abrigos y jerseys, llega el momento de reducir atuendo y empezar a exponer la piel al sol. El uso de cremas que contengan un alto factor de protección es la clave para evitar los efectos nocivos de los rayos ultravioletas. Pero también el consumo de ciertos alimentos puede servir de escudo frente a la amenaza del astro rey. En este sentido, Concepción Maximiano Alonso, de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Addinma) y miembro de iNutralia explica que «son muchos los nutrientes encargados de que cuando llegue el verano luzcamos una piel brillante y sana, entre los que encontramos ácidos grasos, vitaminas, minerales y, sobre todo, el agua».

Para cumplir con este objetivo, en esta época del año hay que apostar por alimentos ricos en betacarotenos o, lo que es lo mismo, aquellos de tono rojizo anaranjado como tomates, zanahorias, melocotones, sandía, etc. «Actúa como antioxidante y es, a su vez, precursor de la vitamina A. Una vez que el betacaroteno llega al sistema digestivo, es transformado en la pared del intestino en vitamina A. Una de las propiedades por las que destaca el betacaroteno es por su efecto potenciador del bronceado al favorecer la pigmentación de la piel por la formación de melaninas; además colabora en la prevención de la aparición y formación de arrugas tempranas. Y su acción como antioxidante va a hacer que sea útil contra la lucha del acné y para mantener las células sanas, ya que reducen los radicales libres que provocan la oxidación celular y, por tanto, el envejecimiento de las mismas», recuerda Maximiano.

Los alimentos por sí solos no protegen del sol, pero tienen sustancias que ayudan a mantener una piel sana

El calor invita a consumir una mayor cantidad de alimentos «fresquitos» y, en este sentido, las frutas y verduras no sólo nos refrescan sino que también cuidan la piel. El doctor Javier Pedraz, dermatólogo del Hospital Universitario Quirón Madrid recuerda que «se deben tomar durante los meses anteriores y durante la exposición solar. También contribuyen a evitar el envejecimiento prematuro provocado por tomar el sol y colaboran en la hidratación de la piel y del organismo en general». Pero todavía hay más como, por ejemplo, los cereales. «Destacan sobre todo por su alto contenido en vitamina E del germen de trigo además de ácido pantoténico y vitaminas A, D, K y F y diferentes minerales, lo que contribuye a paliar los efectos de envejecimiento de la piel», añade.

EL VERDE

Ahora que está tan de moda el té, la variedad verde no debe faltar en el menú ya que, según Pedraz, «sus polifenoles actúan como protectores solares. Tiene un efecto antioxidante que combate los radicales libres por su alto contenido en vitaminas A, C, E, selenio y polifenoles». Y añade que, ante un exceso de sol, «el aceite de rosa mosqueta ingerido tiene un alto poder regenerativo de la piel en caso de quemaduras solares y ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel». Eso sí, no hay que olvidar que «los alimentos por sí solos no protegen del sol, sino que lo

NORMAS BÁSICAS

Beber agua de forma regular (de uno y medio a 2 litros al día).



Evitar el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas.



Hacer ejercicio con regularidad para estimular la circulación de la sangre y aumentar el aporte de nutrientes.



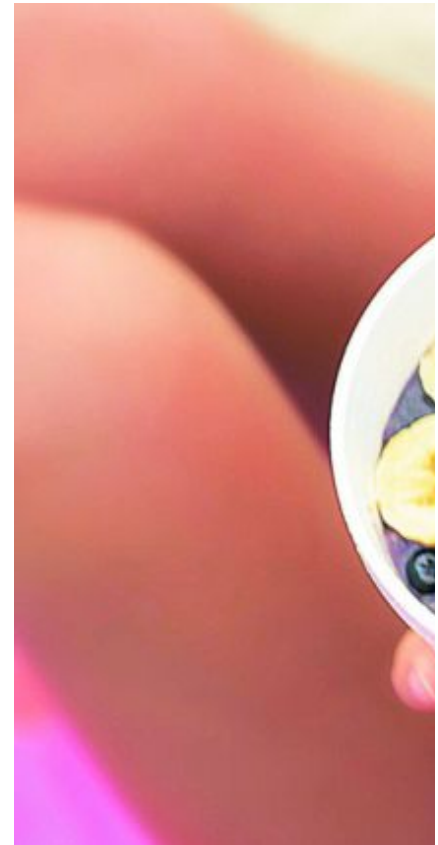
Usar detergentes de tolerancia cutánea para la colada, ya que según que tipo de sustancias al estar en contacto con la piel provocan picor y más tarde irritación.



No usar esponjas irritantes en pieles secas, sobre todo en la época veraniega, porque la piel es más frágil y ya está algo irritada por el sol.



Para tomar el sol, iniciar las exposiciones de forma progresiva, evitando las horas centrales del día y aplicar fotoprotector adecuado al tipo de piel 30 minutos antes de la exposición al sol.



que van a proporcionar son sustancias que ayudan a mantener una piel sana evitando la sequedad o envejecimiento de la misma, pero no van a protegernos de la radiación solar», recuerda Maximiano.

POR VÍA ORAL

Como aporte extra para proteger la piel del sol, el empleo de nutricosméticos se ha posicionado como una alternativa eficaz. En este sentido, Pedraz explica que «están compuestos por vitamina C, E, betacaroteno y selenio, y actúan como depurado».

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR

Omega7:

mantequilla, aguacate, curry, aceite de oliva, queso parmesano, frutos de mar, el arenque del océano pacífico y alimentos de origen asiático como la anguila japonesa, el ikura y el sujiko.



Betacarotenos:

espinacas, zanahorias, cebada, berros, cebollino, pimiento, remolacha, repollo blanco chino, col rizada.



Vitamina C:

lácteos (la leche materna es la que contiene más Vitamina C), hígado, pato, pollo, pescado y marisco, cereales como el amaranto, etc.



*Doctora Laura Coloma, licenciada en Medicina y Cirugía y especialista en Medicina Natural



▶ 17 Mayo, 2015

DIETA TIPO

Desayuno: Café con leche desnatada. Pan integral con tomate y aceite de oliva. Melocotón.

Media Mañana: Fresas con zumo de naranja. Té verde con leche.

Comida: Gazpacho. Magro de cerdo con verduras asadas. Pan

integral. Pera.

Merienda: Rulos de pavo, queso fresco light y crudités de zanahoria.

Cena: Ensalada de canónigos y tomate con salsa de yogur. Salmón al romero. Pan integral. Gelatina de frambuesa.



res de radicales libres, permiten una mayor protección antes y después de la exposición al sol, evitan las temidas quemaduras solares y ayudan, a su vez, a mantener el bronceado, tan de moda en nuestro tiempo. Los nutricosméticos no suelen tener componentes que no se puedan adquirir por la alimentación, pero habitualmente estos complementos tienen en mucha mayor medida. Por ejemplo, los betacarotenos se presentan en una cantidad 200 veces superior en los nutricosméticos que en las zanaho-

rias. Con ello conseguimos obtener unos niveles del componente deseado en sangre suficientes para que ejerzan su acción protectora frente al sol». Respecto a las posibles contraindicaciones, continúa el experto, «no suelen causar intolerancias ni alergias ni están contraindicados en el embarazo, aunque habría que mirar cada uno».

Es difícil establecer la cantidad de alimentos ricos en betacarotenos que una persona debe consumir para obtener el mismo efecto que un nutricosmético

solar. Sin embargo, la doctora Laura Coloma, licenciada en Medicina y Cirugía y especialista en Medicina Natural explica que «las personas de piel muy sensibles que se queman con el sol deberían tomar unos 20 mg de betacarotenos, pero no olvidemos que la ingesta diaria total no está todavía totalmente establecida. Para una piel normal la dosis sería alrededor de 5 mg diarios. Sabemos que 100 gr de zanahoria tiene 6 mg de betacaroteno, mientras que 100 gr de espinacas albergan 5,5 mg».

Aceite de Semillas de Goji

este aceite se extrae de las semillas Goji y es muy apreciado para prevenir el envejecimiento cutáneo; estimula también la oxigenación celular y así restaura el manto hidrolipídico de la piel, aportando mayor luminosidad, elasticidad y firmeza.



Vitamina E:

jamón, hígado de pavo, aceites de primera presión en frío, semillas de girasol, lino, sésamo, pimienta, achicoria, espárragos, espinacas, acelgas, perejil, aceitunas, melocotones, aguacates, kiwis.



Polifenoles:

lentejas, guisantes, soja, té, vino tinto, frutas y verduras de color rojizo o morado, tomate, cebolla, trigo sarraceno y otros cereales integrales, cacao, cerveza, aceite de oliva.



Dr. Miguel Sánchez Viera
 Director del Instituto de Dermatología Integral
www.ideidermatologia.com



«Las grasas insaturadas ayudan a la hidratación»

-¿Existe una relación directa entre la alimentación y el estado de la piel?

-Sí. A través de lo que comemos ingerimos las vitaminas y nutrientes necesarios para que nuestra piel se encuentre en un estado óptimo. Por ejemplo, los alimentos ricos en antioxidantes, nos pueden ayudar a retrasar el envejecimiento prematuro.

-¿Qué alimentos favorecen su cuidado?

-Por un lado, tenemos que ingerir alimentos ricos en proteínas, ya que son esenciales para mantener la estructura de la piel. Las grasas insaturadas como el aceite de oliva, el aceite de onagra, el aguacate y las legumbres ayudan a mantener la hidratación natural de la piel. Los alimentos ricos en vitaminas A, B, C y betacarotenos, como el tomate, la zanahoria, los pimientos y las verduras de hoja verde ayudan a mantener la función barrera de la piel, tienen una acción antioxidante y ayudan a la síntesis del colágeno.

-¿Y qué alimentos la perjudican?

-En general una dieta rica y variada es beneficiosa, mientras que el exceso de un tipo único de alimento es perjudicial. Por ejemplo el abuso de lácteos, grasas y embutidos puede ayudar a la aparición de acné.

-¿Es importante la hidratación?

-Es fundamental, ya que nuestra piel necesita mantener un nivel hídrico para estar en condiciones óptimas. Hay que recordar que una gran parte del agua que se elimina del cuerpo se hace a través de la piel, mediante la sudoración, y es necesario compensar esa pérdida.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

