

Siete tips para una piel sana y hermosa

Tu rutina de cuidado diario, la alimentación y la hidratación que le brindes al cuerpo son esenciales para un cutis saludable

Liz Sandra Santiago | liz.santiago@gfrmedia.com

Para tener una piel hermosa y rejuvenecida es importante mantener una rutina de cuidado diaria, pero también **es vital seguir un estilo de vida saludable** que incluya una dieta balanceada y un alto consumo de agua.

Aunque parezca algo complicado, con **un poco de disciplina y constancia** podrás lograrlo.

1. Para mantener la piel de todo el cuerpo sana **elimina de tu dieta los alimentos con un alto índice glucémico**, recomendó la dermatóloga brasileña Gabriela Casabona. Entre estos se encuentran aquellos que contienen sirope de maíz, maltosa, glucosa, almidones modificados, panes de harina blanca y frutas como melón, guineo, papaya, mango y kiwi, entre otras.

“Este tipo de alimentos aceleran el proceso de quiebre del colágeno. Son esos alimentos que **al ingerirlos aumentan la insulina en el cuerpo**, crean inflamación y esto a su vez activa los radicales libres que quiebran el colágeno más rápido. También este tipo de dietas que mantienen la insulina alta empeora el acné”, explicó.

2. Utiliza **exfoliadores que sean hidratantes tanto para el cutis como para el cuerpo**. La frecuencia debe ser una vez a la semana o cada dos semanas, dependiendo de la reacción de la piel, sugirió Casabona.

3. No olvides **proteger tu piel del sol**. Pero esto no sólo incluye la cara, sino también en el cuello y todas aquellas partes del cuerpo que queden al descubierto. Lo ideal es que el filtro que utilices tenga un factor de protección solar mayor de 30 y si estás al aire libre no debes pasar más de dos horas sin que reapliques. “La cantidad para la cara es el equivalente a una cucharilla de té”, sugirió Casabona.

4. Incorpora en tu apretada agenda una **rutina de ejercicios para evitar la acidez y la celulitis**. Un estudio reciente reveló que a partir de los 20 años, el



Aunque parezca algo complicado, con un poco de disciplina y siendo consistente podrás lograr una piel cuidada.

FOTO: SHUTTERSTOCK

cuerpo comienza a perder un 1% de masa muscular cada año.

“Estudios dicen que si me mantengo comiendo lo mismo todos los años, voy a bajar la velocidad del metabolismo porque es el músculo quien estimula el metabolismo. Pero si se pierde 1% de músculo anual a lo largo de 10 años, voy a tener 10% menos de músculo y más grasa porque continúe comiendo igual. La característica corporal cambia y ahí empieza la acidez, porque tenemos una capa de grasa entre la piel y el músculo que es mayor”, explicó Casabona.

5. **Hidrátate**. “El consumo de agua es muy importante para mantener la calidad de la piel”, señaló **José Raúl Montes**, cirujano oculoplástico y director médico de José Raúl Montes Eyes & Facial Rejuvenation. La recomendación mínima apunta hacia el consumo de ocho vasos de ocho onzas de agua al día.

6. Sé consistente en tu **rutina de salud y belleza**. Lo recomendable es que además de limpiar utilices un hidratante o humectante y algún antioxidante o un retinoide. Este último es un derivado vitamina A que estimula la regeneración celular, logrando una piel rejuvenecida y más saludable. “La piel de la cara es tolerante porque es más oleosa o sebácea que la del otro parte del cuerpo”, señaló el dermatólogo Luis Ortiz Espinosa.

7. Procura que las **cremas hidratantes del cuerpo y el cutis contengan ingredientes como las vitaminas A, C y E**, así como aceites derivados de la naturaleza, como son el de coco y el de aguacate. “Las cremas humectantes con gliceras son efectivas, porque se ha encontrado que aumentan la penetración de la humedad. A estas también se les añaden antioxidantes, ácidos exfoliantes, ácidos salicílico o retinoides”, aseguró Ortiz Espinosa.