

Así se recupera la piel del rostro (y el organismo) tras los meses de verano

A* alimento.elconfidencial.com/bienestar/2022-10-02/consejos-recuperar-piel-rostro-organismo-tras-excesos-verano_3489863/

Andrea Peña

El sol, el cloro, las comilonas y la ingesta de bebidas alcohólicas en la época estival se cobran siempre un precio. Pero existen medidas sencillas para encarar bien el otoño, como apuntan dos especialistas

Las bicicletas son para el verano, y la recuperación de la dermis y del cuerpo **tras los meses de calor son para el otoño**. Comenta la Asociación para el Autocuidado de la Salud (ANEFP) que “con el verano prácticamente terminado y las vacaciones ya concluidas para muchos españoles, **llega el momento de recuperar la rutina diaria y adaptarnos a la vuelta al trabajo**. Además, es un buen momento para ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse de los excesos estivales”.

Y estos afectan a nuestro aspecto interior y exterior. El sol, la sal del mar o el cloro de las piscinas **pueden dañar nuestra piel** y nuestro cabello, mientras que las comilonas y el uso de bebidas alcohólicas afectan al organismo.

“En la recuperación de la piel, el primer paso que debemos dar es una limpieza profunda, donde se descongestionen los poros”

En el caso de la piel, se sabe que a medida que el clima se vuelve más cálido y la humedad aumenta en el ambiente, **las glándulas sebáceas de la piel comienzan a producir un exceso de sebo** (aceite natural). El aceite secretado se atasca en la superficie de la piel, lo que provoca pegajosidad, **grasa y poros bloqueados**.

Los **brotos de acné** son el problema más común que ocurre en verano. Las personas con piel grasa son más propensas, ya que las bacterias y los aceites de la piel se mezclan con el sudor, lo que provoca la obstrucción de los poros y el acné. Además, cuando su piel está expuesta a los dañinos **rayos UV**, la producción de melanina aumenta para protegerla del daño solar. Otros problemas pueden incluir picazón en la piel, calor espinoso, quemaduras solares y **sarpullido** debido a la sensibilidad al sol.

Consejos dérmicos

Por ello, Raquel Mozos Campillo, especialista en medicina estética, aconseja: “En la recuperación de la piel, el primer paso que debemos dar es una limpieza profunda, donde se descongestionen los poros. **Después, lo mejor es hidratar y nutrir el rostro con vitaminas**, lo que se conoce como skinbooster”.

Recuerda que una “buena preparación de la piel para los cambios de estación sería sin duda la limpieza facial, como hemos mencionado, y unos **cosméticos que nos ayuden a combatir los cambios bruscos de temperaturas**”.

Y lo que se consigue “especialmente con la exfoliación es la **retirada de células muertas y la hidratación de la dermis**, ya que si la exfoliamos, se mantiene sana esa capa protectora de la dermis”, insiste.

En el organismo

Si nos centramos en el organismo, el **Dr. Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), reconoce: “Los excesos alimentarios en el verano **afectan al organismo de varias maneras**. Primero suelen sobrecargar la función del hígado ya que el exceso de grasa y el alcohol los metaboliza este órgano y, al consumir más, le hacemos trabajar en exceso. **Esto trae consigo digestión más pesada, generación de gases y peor circulación sanguínea**”.

También **se sobrecarga la función del riñón**. Y esto puede traer consigo una retención de líquidos, elevación de la presión arterial y alteraciones también de la circulación sanguínea, que suelen repercutir en una **mayor acúmulo de grasa en general**, lo que puede inducir a sobrepeso y alteración de la regulación de la insulina sobre la glucosa, lo que conllevaría mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes mellitus”.

“Para ayudar al hígado, al riñón e incluso a la piel a depurar el organismo deberíamos reducir mucho el consumo de grasas saturadas y disminuir los azúcares refinados del todo”

Es por todo ello que este especialista recomienda que “para ayudar al hígado, al riñón e incluso a la piel a depurar el organismo deberíamos **reducir mucho el consumo de grasas saturadas** (carnes rojas, lácteos no desgrasados, embutidos, mariscos, comida procesada y comida rápida) y disminuir los azúcares refinados del todo”.



El Dr Carrera aconseja también “**reducir o eliminar el consumo de alcohol y bebidas carbonatadas**, así como de sal; mientras por otro lado se aumente la ingesta de frutas y verduras con **efecto depurativo** como manzana, sandía, piña, papaya, pera, frutos rojos, pepino, espinaca, apio, espárragos, brócoli, berros, endivias. En definitiva, consumir muchos **alimentos muy altos en fibra**, muy digestivos y con gran **efecto diurético**. Y por supuesto beber mucha agua”.

La operación otoño

Argumenta el experto que “la operación otoño debe consistir en lo dicho anteriormente. **Aumentar el consumo de alimentos depurativos como verduras y frutas en general**, con énfasis en las anteriormente mencionadas. Y, por supuesto, eliminar el consumo de alimentos ultraprocesados y comida rápida. Todo ello acompañado de **ejercicio físico periódico tratando de llegar, al menos, a 3 horas semanales**”.

Sobre los productos détox, el Dr. Carrera destaca que “suelen contener extractos de verduras y frutas depurativas antes mencionadas, con lo cual no son malos, pero no hay que olvidar que el cuerpo es sabio y ya tiene sus propios sistemas de depuración a través del hígado, riñón, aparato digestivo, aparato respiratorio y piel. Los suplementos détox serían una pequeña ayuda a estos órganos para realizar la función depurativa. Con lo cual **son adecuados, pero no imprescindibles o milagrosos**”.

“Los suplementos détox serían una pequeña ayuda para realizar la función depurativa. Con lo cual son adecuados, pero no imprescindibles o milagrosos”

Y todo sin olvidar la piel del cuerpo, que “debe tratarse después del verano con la misma importancia que lo hacemos con la del rostro. Las altas temperaturas y el exceso de **sudor** hacen que se creen más células muertas, por lo tanto hay que exfoliar y nutrir”, recomienda Raquel Mozos.

“Sin duda alguna, los mejores avances en el campo de recuperación e hidratación de la piel vienen de la mano de la medicina estética. **Mediante procedimientos médicos no invasivos**, conseguimos la recuperación mucho más rápido que con un tratamiento convencional a nivel tópico”, concluye esta experta.

Las bicicletas son para el verano, y la recuperación de la dermis y del cuerpo **tras los meses de calor son para el otoño**. Comenta la Asociación para el Autocuidado de la Salud (ANEFP) que “con el verano prácticamente terminado y las vacaciones ya concluidas para muchos españoles, **llega el momento de recuperar la rutina diaria y adaptarnos a la vuelta al trabajo**. Además, es un buen momento para ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse de los excesos estivales”.