

**D**

dejar la piel descansar de cremas se ha convertido en tendencia. Tanto que tiene nombre propio: *skin fasting* (ayuno de la piel). Sus adeptos se basan en la teoría de que nuestro cutis necesita 'respirar'. La doctora Paloma Borregón, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), lo desmonta. «La piel respira a través de lo profundo, las arterias y los capilares le transportan la sangre y el oxígeno». De hecho, la dermatóloga compara los cuidados tópicos con los de una planta. «Hay que regarlas a diario porque si no llega un momento en el que no hay vuelta atrás». Por la mañana, necesita protegerse de los daños a los que se va a enfrentar durante el día; por la noche, pide recuperarse de ellos. «Si no se cumple, pueden salir dermatitis, eccemas e incluso acné porque las glándulas sebáceas producen grasa en exceso para compensar la falta de hidratación».

La doctora no niega la existencia de pieles que, de forma natural, cuentan con un buen equilibrio. «Son unas pocas privilegiadas». Esas tectes afortunadas podrían prescindir de la cosmética. Ahora bien, la especialista advierte: solo si no le importan los signos de la edad. «Llega un momento, a partir de los 30, que la producción de colágeno y elastina decae. A los 50 años va a estar mucho más envejecida que otra piel más débil que ha sido diagnosticada y tratada».

Los profesionales sí que aceptan el minimalismo cosmético que ha venido a sustituir las largas rutinas coreanas. «El menos es más puede estar bien pero siempre estudiando cada caso y circunstancia», opina Marta Hermosín, farmacéutica del Instituto de Dermatología Integral. «Si se valora que la adherencia a un tratamiento no va a ser óptima, es preferible simplificarlo. El especialista opta por pautar dos productos bien aplicados antes que cuatro que no se van a utilizar». Los activos indispensables que deben incluir estas rutinas nos los da la profesional de la AEDV. «Por la mañana se necesitan antioxidantes como la vitamina C o el ácido ferúlico que actúan de barrera contra los agentes externos; por la noche, los conocidos como transformadores, esto es, el retinol y los alfa-hidroxiácidos que van a potenciar la

regeneración que sucede en el órgano mientras dormimos». La hidratación, en ambos casos, se hace indispensable. «Casi todas las cremas efectivas llevan ácido hialurónico», dice la doctora.

Las necesidades específicas y el objetivo del paciente determinarán también hasta qué punto se pueden reducir los cuidados. «Si el experto considera que requiere una correcta limpieza, una base de hidratación y debe despigmentar o tratar focalmente una zona, será más complicado ese concepto minimalista», señala Hermosín. Si se quieren combatir los signos de la edad, además de la crema para el rostro, no podrá faltar el contorno de ojos. «La dermis en esa zona es más fina y necesita productos específicos», indica la dermatóloga. El sector sí acepta dejar ciertos ingredientes fuera una temporada, como el retinol en verano. «O usamos uno muy suave, o lo aparcamos».

Si, pese a todas estas recomendaciones, todavía hay quien decide eliminar la cosmética de su día a día, la doctora lanza un consejo: «Si tuviera que quedarme con un paso, sería el protector solar». Por algo en el gremio se le conoce como «la mejor crema antienvjecimiento». Por no hablar de su importancia para la salud gracias a su prevención contra el cáncer de piel.

Esta moda minimalista ha llegado también, con relativo éxito, a otro aspecto de la vida del que depende nuestro bienestar: la alimentación. El ayuno intermitente arroja en Google casi seis millones de resultados. El doctor Domingo Carrera, especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, confirma los beneficios del descanso para el aparato digestivo. «Permite que hígado y riñones se depuren y eliminen toxinas y desechos, y se equilibra la flora bacteriana. La absorción de nutrientes en la siguiente comida será más eficiente y óptima».

Sin embargo, existen muchas opciones en red, que van desde hacer una comida cada 24 horas a pasar días sin ingerir nada. El doctor Carrera avisa. «El reposo digestivo va a ir seguido de una sobrecarga que va a echar por tierra todo lo conseguido con el ayuno». ¿Los tiempos ideales? «Un ayuno nocturno de entre 8 y 12 horas, y cinco comidas al día, dos de ellas muy frugales como fruta o frutos secos espaciadas entre sí unas tres horas» •

# Un alivio temporal

¿Son el minimalismo cosmético y el alimentario beneficiosos?

Texto  
JAVIER CABALLERO

Foto  
RUO BING LI

FOTO: THELICENSINGPROJECT.COM / CONTACTO.