



¿Qué alimentos son importantes para tener una piel saludable? La AEDV te recomienda claves para prevenir enfermedades

- La hidratación, ingerir alimentos saludables y tener una eliminación correcta de toxinas, claves como hábitos saludables que influyen en la piel.
- “Cada vez hay más estudios al respecto y más médicos que modifican los hábitos alimenticios de sus pacientes o les aportan suplementos”, asegura la Dra. Cornejo.

Madrid, 7 de septiembre de 2016– Todos conocemos que la nutrición y los hábitos sanos influyen en la piel. Por ello, la [Academia Española de Dermatología y Venereología](#) quiere dar a conocer la importancia de este tema y lo relevante que es seguir una alimentación adecuada para tener una vida saludable tanto para la dermis como para la salud. Como dice la Dra. Paloma Cornejo, además de su papel preventivo, la alimentación puede modificar el curso de algunas enfermedades como el acné, la psoriasis, la dermatitis atópica, etc.

La dermatóloga asegura que siguiendo unos hábitos muy fáciles de manera diaria se pueden prevenir muchas sorpresas: “fundamentalmente, nuestro cuidado diario de la piel debe responder a tres pilares básicos: **la hidratación, ingerir alimentos saludables y tener una eliminación correcta de las toxinas**”.

Asimismo, explica que, en cuanto a la hidratación, debemos ingerir una cantidad de agua suficiente para mantener la piel hidratada. De este modo, especifica que la ingesta debe ser frecuente a lo largo de todo el día para evitar la deshidratación, tan perjudicial para todos los órganos y, en especial, para la piel. De este modo, la Dra. Cornejo asegura que **“el estrés, la exposición al sol, las altas temperaturas, el ejercicio o la sudoración excesiva pueden aumentar los requerimientos en el consumo de agua”**.

ALIMENTOS CLAVE QUE PREVIENEN ENFERMEDADES CONCRETAS

La Miembro de la AEDV Paloma Cornejo también ha explicado que, para tener una nutrición adecuada que beneficie a nuestra piel, debemos ingerir alimentos ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales tales como los Omega 3 presentes en el pescado azul y otros alimentos. Esto es importantísimo en la dermatitis atópica. Las frutas y los vegetales son las principales fuentes de vitaminas y minerales, especifica.

También recomienda que debemos prestarle atención a las vitaminas del complejo B, las cuales intervienen en el buen estado de la piel y en los procesos de renovación celular. Estas se encuentran en la mayoría de alimentos de origen vegetal: verduras, frutas frescas, frutos secos, cereales, legumbres, levadura de cerveza; y en los de origen animal: carne magra, pescado y marisco, huevos y lácteos.

El ácido fólico o vitamina B9 se relaciona con la renovación celular y se encuentra mayormente en los vegetales de hoja verde, las legumbres, diversidad de frutas, los cereales de desayuno enriquecidos, el hígado y la levadura de cerveza.

La Vitamina B2 o riboflavina, en cambio, actúa contra la seborrea, una enfermedad común de la piel. Esta se encuentra en la leche y sus derivados (yogur, queso), huevos, carnes, pescados, hígado, legumbres y frutos secos (almendras, nueces). La Vitamina B3 o niacina

participa en la síntesis de la queratina, la proteína que le da estructura a la piel. Esta la podemos encontrar en carnes, pescados, vísceras y cereales integrales y frutas desecadas.

Otro elemento importante, asegura la Dra. Cornejo es la vitamina A, que según informa la dermatóloga, “es probablemente la vitamina que más contribuye a mantener la piel sana y **ayudar al bronceado**, ya que favorece el desarrollo de pigmentos en la piel”. De este modo, explica que el beta-caroteno o precursor de la vitamina A no se acumula, es decir, el organismo sólo absorbe la cantidad que necesita y el resto la desecha. Como fuentes vegetales de pro-vitamina A encontramos la calabaza, china mandarina, tomate, albaricoques, zanahorias, espinacas, yema de huevo, alga espirulina y la alfalfa germinada.

La vitamina C es muy necesaria para la salud de la piel, ya que **activa sus defensas e interviene en la síntesis del colágeno**, proteína que constituye el tejido cutáneo y le otorga sostén. Las chinas o frutas cítricas, la papaya el perejil fresco, el pimiento crudo, los kiwis y las fresas son excelentes fuentes de vitamina C.

La vitamina E es la **vitamina antioxidante** por excelencia, protege y ayuda a mejorar el tejido celular, contrarresta con eficacia el envejecimiento, ayuda a mejorar la circulación sanguínea, un factor determinante para la salud de la piel, ha nombrado Cornejo. La vitamina E se encuentra fundamentalmente en aceites vegetales, en el germen de los cereales integrales, semillas de girasol, almendras y nueces.

Entre los minerales más importantes, especifica, encontramos el **selenio**, mineral con acción antioxidante, relacionado con un menor riesgo de aparición de ciertos tumores, entre ellos el de piel o melanoma. Se encuentra en: carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras. **La vitamina E, el selenio y la vitamina A actúan en conjunto, por esta razón es importante realizar una dieta muy variada que garantice la presencia de todas las vitaminas antioxidantes a la vez.** Por otra parte, el Zinc es otro mineral que forma parte de nuestra epidermis y está presente en los siguientes alimentos: carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.

¿En qué enfermedades cutáneas hay algún alimento negativo?

La **dermatitis herpetiforme** y el gluten tiene una relación más que reconocida y publicada por lo que es parte esencial del tratamiento.

Asimismo, advierte que el té, café, las bebidas calientes, el tabaco, alcohol y la comida picante son responsables de precipitar episodios de flushing en la **rosácea**.

Del mismo modo, asegura que la **psoriasis** empeora con el alcohol, el tabaco y mejora con la ingesta de omega 3. Además, una excesiva ingesta calórica la empeora.

Como podemos ver, la relación nutrición y piel da para mucho. Cada vez hay más estudios al respecto y cada vez hay más médicos que modifican los hábitos alimenticios de sus pacientes o les aportan suplementos.

Una vida sana respetando las ocho horas de sueño, controlando el estrés, haciendo deporte (siempre con fotoprotector), evitando los tóxicos como el tabaco y alcohol son esenciales para mantener el órgano más grande de nuestro cuerpo: la piel.

Para más información:

Idealmedia. Gabinete de Prensa de AEDV. Tel. 91 183 17 30.

Sara Diez. sdiez@idealmedia.es. **Bárbara Fernández** bfernandez@idealmedia.es