



¿Como alimentar nuestra piel?

La piel nos protege no sólo de infecciones como **barrera física**, sino también de agresiones diversas además de funcionar como un **órgano excretor** (otro riñón) por el cual se eliminan sustancias de desecho a través del sudor.

Así pues, es un órgano vital en cuanto a sus funciones de:

- Protección.
- Termo-regulación.
- Secreción.
- Eliminación.
- Sensación.

Es por lo tanto necesario cuidar nuestra piel como se merece y sobre todo evitar el dañarla en exceso. La prevención, nutrición y reparación serán fundamentales especialmente en épocas de mucho **sol-frío**, además de otros

factores como son el tabaco, la polución, la radiación ultravioleta, el estrés, insomnio, el uso continuo de medicamentos y por supuesto, una dieta pobre en vitaminas y minerales.

Y es que la forma en que vivimos es lo que más define los años de nuestra piel.

Por ello es importante proteger y mantener el equilibrio del manto hidro-lipídico natural de la piel favoreciendo una buena higiene intestinal, corporal y facial sin abusar de tratamientos agresivos, y aportando una alimentación limpia, libre de contaminantes.

Y es que la salud y belleza de nuestra piel empiezan desde dentro hacia fuera, estando íntimamente ligadas al **sistema digestivo e inmunitario, y a los nutrientes que reciben nuestras células**. Los beneficios ciertas vitaminas y minerales han sido probados con éxito y sabemos que potencian los mecanismos de autoprotección y reparación de nuestra dermis.

Nuestro aliados *

Vitamina E: protege la membrana celular, estabiliza los radicales libres, aumenta el flujo sanguíneo mejorando la estabilidad de la piel, ejerce de protector natural contra los rayos ultravioleta.

Vitamina A-Betacaroteno: protege de las radiaciones solares y estimula la regeneración celular y producción de colágeno.

Vitamina C: principal antioxidante de la sangre, mejora la textura de la piel, estimula el colágeno y reduce las manchas.

Bioflavonoides: eliminan radicales libres y protegen la pared venosa; son pigmentos vegetales conocidos como **antocianósidos, resveratrol y viniferina y luteína**

(**caléndula**) entre otros.

Azufre: favorece una buena función hepática y mejora la pigmentación de la piel que se pigmenta mal en ausencia de azufre.

Silicio: resulta fundamental en la biosíntesis del colágeno, de modo que su carencia produce estrías por pérdida de elasticidad de los tejidos, arrugas y envejecimiento prematuro de la piel.

Zinc: participa junto a la vitamina A en la regeneración del tejido cutáneo, en la síntesis del colágeno y la elastina, componentes importantes del tejido conjuntivo de la piel encargadas de proporcionar elasticidad y tonicidad a la dermis.

Alimentos estrella:

- **Crucíferas, vegetales de hoja verde, ajo, cebolla, rúcula, vinagre de manzana crudo y fermentados, bayas rojas, uva, cítricos, perejil, aguacate, coco, algas, zanahoria, apio, pepino.**
- **Los aminoácidos y lípidos tan importantes para nuestra piel presentes en semillas oleaginosas, frutos secos, polen, levadura de cerveza, leguminosas y cereales integrales sin gluten**
- **Agua , agua de coco e infusiones de bardana y cola de caballo.**

A evitar/ limitar: embutidos, azúcares y aceites refinados, repostería industrial, procesados ricos en aditivos, enlatados, el abuso de cocciones superiores a 110 grados, carnes rojas grasas, cafeína y cereales refinados.

* la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud.

Artículo escrito para [Bioecoactual, junio 2016](#) , sección Salud y Suplementos nutricionales.

Para leer el artículo en catalán, haz click [aquí](#).