



Ojo con los enemigos que acaban con su piel

Los malos hábitos se reflejan en la piel. Tabaco, alcohol, o exceso de sol son algunos factores.

El sol es fuente de vida y, en pequeñas dosis, tiene efectos beneficiosos: ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo y a sintetizar la vitamina D, clave para mantener el equilibrio en el metabolismo del calcio, lo que repercute en la salud de los huesos. Así mismo, **la vitamina D interviene en los sistemas inmune, cardiovascular y respiratorio.**

El tiempo de exposición solar que se requiere para obtener la cantidad necesaria de vitamina D depende del lugar en el que se viva. Aunque, por lo general, "10 minutos de luz solar tres o cuatro veces por semana son suficientes", apunta la Academia Americana de Médicos de Familia.

Si bien el sol, tomado con prudencia, es beneficioso, una exposición excesiva causa estragos: produce envejecimiento prematuro, manchas, asperezas e incluso cáncer.

Cigarrillo y alcohol

Además de una exposición excesiva al sol, otro factor que perjudica la salud de la piel es el cigarrillo. En este sentido, Julián Conejo-Mir, presidente de honor de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), explica que la piel humana "está expuesta a los efectos del humo del tabaco de una forma directa, por contacto del humo ambiental con la piel, y de manera indirecta, por la llegada vía sanguínea de las sustancias tóxicas procedentes del humo del tabaco inhalado".

El dermatólogo subraya que la piel sufre las consecuencias **del tabaquismo "no solo con enfermedades graves, sino con las que afectan a su estética"**. En este sentido, indica que el humo del tabaco genera sequedad en la piel, arrugas prematuras y cabello seco.

De modo similar, **el alcohol, sobre todo el destilado (whisky, ginebra, vodka, etc.), produce envejecimiento prematuro de la piel.** "Las caras de las personas que consumen dosis altas de alcohol suelen estar demacradas y evidentemente envejecidas", apunta Conejo-Mir.

El especialista detalla que, cuando una persona llega a ser alcohólica y desarrolla daño hepático, su piel se pone opaca y de un color amarillento. Además, con el consumo de alcohol se altera el sistema inmunológico y aparecen infecciones a repetición.



Hay que cuidar la dieta

La piel puede resultar perjudicada por una dieta poco saludable. Conejo-Mir dice que “una dieta hipercalórica y rica en grasas saturadas altera el metabolismo lipídico, lo que afecta la grasa de la piel. Esto empeora el acné, la dermatitis seborreica y, mediante mecanismos inflamatorios, la psoriasis”.

En cambio, **“algunos estudios sugieren que comer fruta fresca y verdura puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro”**, según la Academia Americana de Dermatología.

La Fundación Mexicana para la Dermatología recomienda mantener “una alimentación saludable y equilibrada para aportar los nutrientes necesarios y lograr la salud e hidratación de la piel, así como evitar el daño por acumulación de radicales libres y toxinas que dañan las células”

EFE

Diario El Tiempo, 17 de Agosto de 2016. Página 2