

## VIDA SANA

### Comer para embellecer

Lo que se ve fuera del cuerpo refleja lo que sucede por dentro

Por Ricardo Goncibat - EFE

El mejor aliado de un aspecto saludable, joven y lozano, es una alimentación equilibrada, rica en las vitaminas, minerales, nutrientes y ácidos grasos que ayudan a regenerar los tejidos y a contrarrestar la oxidación y envejecimiento de las células.

**¿Su pelo y sus uñas están débiles?** Es una señal de que no consume abundantes frutas y verduras, ricas en numerosos minerales y en vitaminas A, C y E, los cuales son responsables del buen aspecto del cabello y de las terminaciones córneas de las manos y pies.

**¿Se quema en vez de broncearse?** No es sólo un problema dermatológico: si fuma, abusa del alcohol y su dieta es pobre en vitaminas, el color de su piel lo delatará, su epidermis tenderá a llenarse de impurezas y al tomar el sol le costará mucho más ponerse morena y, lo que es peor, puede sufrir quemaduras.

Para saber si come sano basta con mirarse al espejo o vigilar el comportamiento de su cuerpo: la alimentación deja huella.

Los alimentos y bebidas que se lleva a la boca se reflejan en la salud y el aspecto de su piel, cabellos, dientes, uñas y ojos. Cuánto más cuide su forma dietética, más mejorará su estética.

Pocos saben que el mejor amigo de un aspecto saludable, joven y lozano, es una alimentación que ayude a regenerar los tejidos y a contrarrestar la aparición de los nocivos radicales libres, oxidantes que aceleran el envejecimiento de las células.

Los desórdenes estéticos son señal de un desequilibrio en la nutrición o un déficit de nutrientes, en los cuales no es difícil caer, ya que hasta la dieta más equilibrada cubre sólo parte de las vitaminas y minerales que necesita el cuerpo cada día.

Según el doctor Gregorio Mariscal Bueno, experto en nutrición y dietética, el primer paso no sólo para mejorar la salud, sino también nuestro aspecto consiste en reducir el consumo de



Los alimentos y bebidas que se lleva a la boca se reflejan en la salud y el aspecto de su piel, cabellos, dientes, uñas y ojos. (EFE)

2006  
**Juntos en Concierto**  
presentado por ING  
verizon wireless  
AMPHITHEATER  
JULY 15  
CLICK HERE TO Buy Tickets  
LIVE NATION

alcohol, el "Enemigo N° 1" de la belleza corporal.

### **BEBIDAS "CON CANDADO"**

Ello se debe a que este tóxico consume las vitaminas B, estimula la aparición venas fibrosas casi imposibles de erradicar, contribuye a la obesidad y causan alteraciones y deficiencias nutricionales que repercuten en todo el organismo.

Si el alcohol está casi prohibido, hay una serie de nutrientes cuyo consumo es obligado si se quiere mejorar la imagen:



El alcohol no está aconsejado como hábito diario. (EFE)

Entre las vitaminas fundamentales para mantener un buen aspecto figuran la A, y su precursor el betacaroteno o provitamina A, así como las identificadas con las letras C y E: todos potentes antioxidantes, que frenan el deterioro de las membranas células y el envejecimiento precoz de los tejidos, debidos a las reacciones químicas del oxígeno.

Además, son importantes las vitaminas del grupo B, que contribuyen a mantener la dotación líquida natural, estimulan la actividad de los folículos y el crecimiento del cabello y combaten las dermatitis y los trastornos de caspa y grasa en el pelo, y la D, esencial para la formación ósea, y la asimilación del calcio y el fósforo, y necesaria para la buena salud de los dientes.

Dos minerales decisivos para la belleza son el zinc, que asegura la elasticidad de la piel y estimula el crecimiento y la regeneración de los tejidos, y el selenio, que tiene un efecto antioxidante y ayuda a mantener la elasticidad de la piel y la belleza del cabello y protege el organismo de la acción tóxica de ciertas sustancias como el plomo y el arsénico.

Por su parte, la carencia de hierro, además de debilitar la sangre ocasionando anemia, acentúa la palidez de la piel, aumenta la pérdida del cabello y produce alteraciones en las uñas, que adquieren una forma cóncava, con aspecto de "cuchara".

Otro nutriente clave para la belleza son los ácidos grasos esenciales poliinsaturados, grandes regeneradores celulares, que además de protegernos de las dolencias cardiovasculares, actúan sobre las células dérmicas, bloqueando la deshidratación de la piel, uno de los factores causantes del envejecimiento.

### **PARA BRILLAR POR FUERA**

Según el doctor Mariscal Bueno, "para mantener saludables los ojos, hay que ingerir más alimentos abundantes en vitaminas A, B2, cuya carencia favorece los ojos inyectados en sangre, así como C y D, todas las cuales ayudan a mantener unos ojos claros y centelleantes, una parte esencial de la belleza".

Para mejorar las uñas, conviene aumentar el consumo de carnes rojas y aves, ricas en hierro, así como mariscos, pescados, legumbres, frutos secos y vísceras, buenas fuentes de zinc y selenio, además de cítricos que contienen vitamina C. En cambio hay que evitar las bebidas que contienen taninos, en especial el té muy concentrado, que inhibe la absorción del hierro.



Para fortalecer las uñas conviene aumentar el consumo de carnes rojas y aves, ricas en hierro. (EFE)

Los dientes y encías mejoran su aspecto y salud, si se agregan a la dieta más comidas ricas en calcio, como leche desnatada, yogur y queso, así como frutas y verduras ricas en vitamina C. Pero conviene evitar las bebidas dulces, los alimentos pegajosos que se fijan en la dentadura y las bebidas ácidas como los zumos concentrados de frutas, así como el exceso de café y té, los cuales decoloran y amarillean la dentadura.

De acuerdo a los expertos para cada problema estético existe una ayuda dietética, que consiste en reequilibrar la alimentación: .

En casos de acné, conviene aumentar la ingestión de mariscos, aves y carne magra de ternera o cordero, frutas y verduras y lecitina de soja, y reducir el consumo de chocolates y dulces, alimentos muy salados, azúcar y grasas, comidas con féculas, fritas o refinadas, café, bebidas carbonatadas y alcohol.

Para aliviar las varices -un problema de salud más que estético- los expertos sugieren tomar más comidas ricas en fibra vegetal, como las frutas y verduras, legumbres, hortalizas y cereales integrales, así como abundante agua y alimentos ricos en vitaminas C y E, que ayudan a prevenir el estreñimiento y mejorar la circulación sanguínea. En cambio, hay que comer menos carbohidratos refinados, como pasteles y galletas.

Para mejorar la celulitis se recomienda tomar más frutas y verduras, y los alimentos que contienen vitaminas A, B y E, así como los minerales potasio, zinc y magnesio. Pero hay que reducir el consumo de alimentos grasos, como la carne, productos lácteos, el helado, las patatas fritas, las galletas y los pasteles.