

Los nutrientes para la piel

Publicado el: 22-05-2018

Los rayos solares son los principales agresores para la piel y una de las causas primordiales del envejecimiento y del desarrollo de melanomas. La necesidad de cuidar nuestra piel es especialmente importante. Si se pone en práctica una dieta que asegure el aporte correcto de todos los nutrientes básicos para la piel, podremos mantenerla en perfecto estado de salud, siempre y cuando no la sometamos después a baños de sol intenso sin ningún tipo de protección.

Nutrientes básicos para la piel

- Los ácidos grasos insaturados como el ácido oleico, presente en el aceite de oliva y el aguacate, y la grasa presente en aceites de semillas, frutos secos oleaginosos y el pescado (sobre todo el azul) son imprescindibles para mantener una piel bien estructurada e hidratada.

- La vitamina A ejerce un papel esencial en la renovación de la piel y de las mucosas. Se encuentra en los alimentos de origen animal: hígado, grasas lácteas, huevo, lácteos completos. El beta-caroteno, precursor de la vitamina A en el organismo, es abundante en las verduras de hoja verde y de coloración rojo-anaranjado-amarillento (zanahoria, tomate...) y en ciertas frutas (albaricoques, cerezas, melón, melocotón, nectarinas...).

- La vitamina E actúa evitando la acumulación de radicales libres (acción antioxidante) que en verano aumentan por la acción de los rayos solares y provocan las denominadas "manchas de envejecimiento". Encontramos buena cantidad de vitamina E en los siguientes alimentos: germen de trigo y su aceite, aceite de soja, germen de cereales o cereales integrales, aceite de oliva virgen, vegetales de hoja verde y frutos secos.

- La vitamina C es también un potente antioxidante y mejora la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas. La mejor forma de incorporar esta vitamina es a través de frutas y verduras frescas y crudas. Abunda en los siguientes alimentos de temporada: melón, fresas, moras, pimientos verdes, tomate y otros que también encontramos en el mercado como cítricos (naranjas, limones) y kiwi.

- Las vitaminas del grupo B: actúan sobre el estado de la piel, cabello, mucosas e intervienen en los procesos de renovación celular, entre otras funciones. Aparecen en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres) y en los de origen animal (carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y en los productos lácteos). Se debe prestar especial atención a los folatos, vitamina que encontramos mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, hígado y levadura de cerveza.

- El selenio: es un 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.

- El zinc: favorece la formación de nuevas proteínas (renovación celular), participa en la lucha contra los radicales libres, favorece el buen estado de la piel y las mucosas, proporcionando tonicidad y elasticidad a la piel. Abunda en: carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.

Fuente: <https://netsaluti.com>