



Por Redacción/Paulina Calderón

# PIERDE PESO SIN SUMAR AÑOS

## CON LA DIETA ANTI-FLACIDEZ DE SABER VIVIR

Hay maneras de comer que te dejan flácida y con un aspecto más envejecido; y otras que consiguen todo lo contrario: llenarte de vitaminas y minerales de la cabeza a los pies. **Saber Vivir** te propone alimentarte bien para tener una piel bella, un aspecto más joven y poder eliminar para siempre esos kilos que te sobran

La piel es elástica por naturaleza porque en ella está presente una proteína que se encarga de darle tersura y flexibilidad. Ese fantástico material es el colágeno, una sustancia tan sólida y resistente como un cable de acero, y capaz de mantener en su sitio a todos y cada uno de los componentes de la dermis. Hasta aquí todo sería perfecto... si no fuera porque las fibras de colágeno se van gastando y deteriorando —inevitablemente— a medida que pasan los años. Además, hay determinados factores que aceleran ese deterioro, como el hábito de fumar o el sedentarismo.

### ALGUNAS DIETAS HACEN QUE PAREZCAS MAYOR...

Alimentarte mal tampoco ayuda a tener una piel joven: las oscilaciones frecuentes de peso (el efecto yo-yo) o adelgazar muy rápido provoca la pérdida repentina de los nutrientes y del agua que tanto necesitas para evitar un envejecimiento prematuro. El doctor Manuel Sánchez, de la Unidad Antiaging de la Clínica Planas de

Barcelona, es experto en nutrición y dietética, y explica que *"el hecho de que la piel tarde más o menos en volverse flácida dependerá de lo que marquen los genes de cada persona. Y también de la edad que se tenga, ya que a más años menor elasticidad y sostén tiene el colágeno. De todas maneras, la flacidez puede aparecer en cualquier momento si se lleva una vida sedentaria o se sigue una dieta poco adecuada"*.

**Una dieta que aporte menos de 1.500 Kcal puede provocarte flacidez y arrugas**

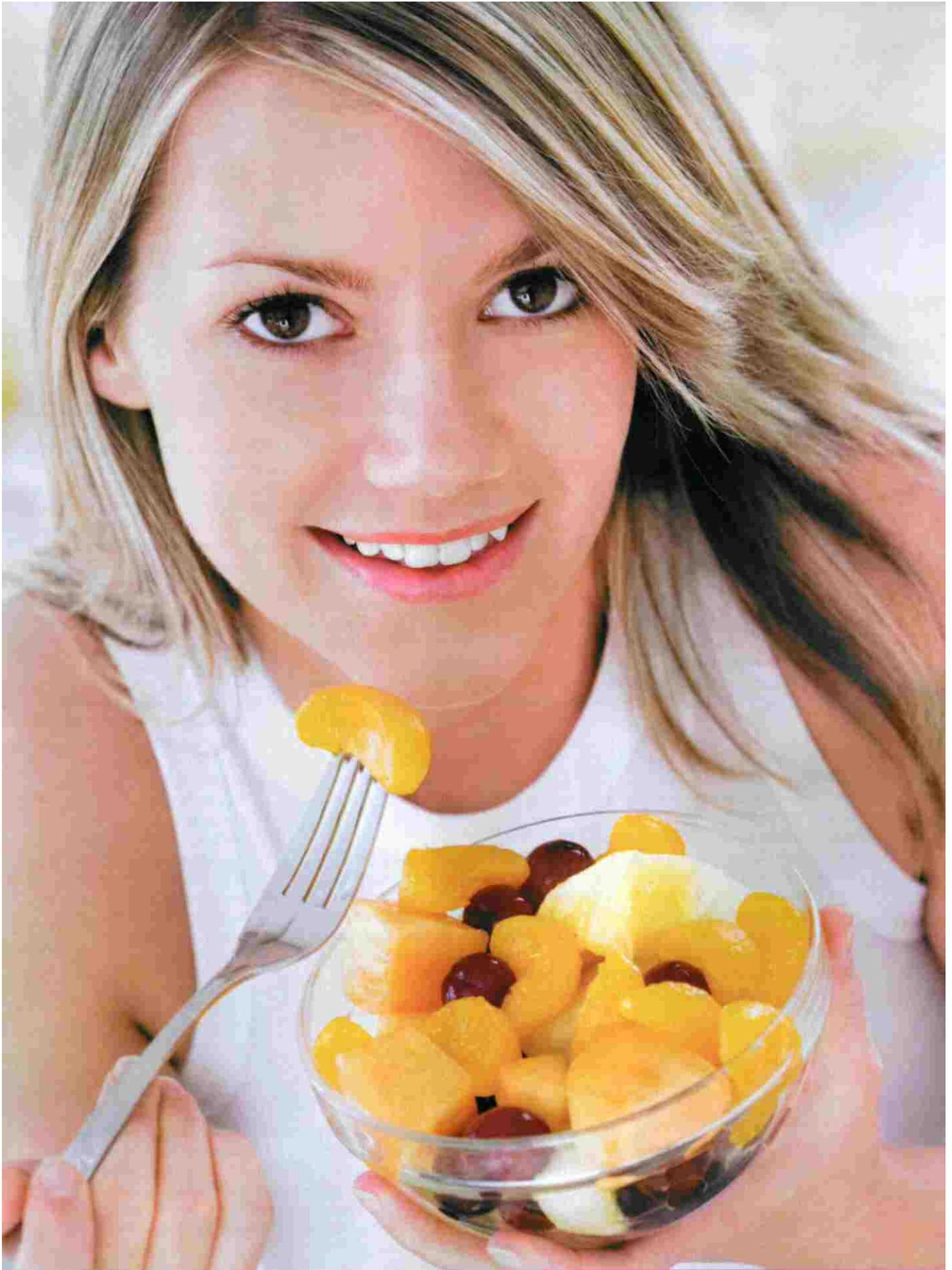
### ...Y QUE ADELGACES DONDE NO DESEAS

Las zonas que tienen menos grasa (y que seguramente no te preocupan tanto como aquellas otras más voluminosas), son las primeras en acusar la pérdida de peso y en descolgarse. Para que eso no ocurra, en **Saber Vivir** te hemos preparado una práctica guía con las particularidades de la piel según tu edad, así como los cuidados que precisas. También encontrarás una propuesta alimentaria rica en antioxidantes, para que estés bella y radiante. Y, por supuesto, el ejercicio —sencillo pero eficaz— que puedes hacer en casa para mantener bien firme cada rincón de tu cuerpo.

### Menos kilos y más firmeza

Ganar salud y sentirte atractiva son, seguramente, los motivos que te llevan a ponerte a dieta. Sin embargo, para lograr esas metas no tienes por qué seguir una alimentación demasiado restrictiva. Recuerda que si tomas tan sólo unas 1.200 o 1.300 kcal diarias perderás varios kilos en poco tiempo, pero también dejarás en ese intento el equilibrio físico y emocional... Y la firmeza de tu piel. Además, alimentarte mal provocará una deficiencia de las llamadas proteínas séricas. Ésta es precisamente la causa de que te notes hinchada (sobre todo en el abdomen), aunque pases el día en ayunas. Por el contrario, si comes bien, incluyendo todos los grupos de alimentos y en las cantidades idóneas:

- ▶ Tus órganos funcionarán mejor porque les das los nutrientes necesarios, pero sin excesos ni deficiencias que les hagan trabajar más o de manera forzada.
- ▶ Al equilibrar tu organismo, mejorará tu aspecto general y, por supuesto, también tu piel.





DELGADA & JOVEN  
MUCHO MÁS TIEMPO

## 30 años:

### Vence la carrera contra el tiempo

En esta etapa, tu piel tiene todavía una buena capacidad de recuperación. Por eso, aunque el estrés de esa vida agitada que llevas te "dé alguna que otra sacudida", tras una noche de sueño largo y reparador tu rostro recupera su vitalidad. De todas maneras, te interesa ponerle nombre a todo aquello que pueda suponer una amenaza porque, si se repite con frecuencia, las células de tu piel sí comenzarán a "enfadarse" y lo harán en forma de arrugas. Ten cuidado con las variaciones de peso y de volumen (especialmente después de un primer embarazo); el abuso de comida precocinada y las jornadas de trabajo interminables.

#### SI TE CUIDAS AHORA, TU CUTIS SABRÁ AGRADECÉTELO

Dependiendo de cómo sea tu piel, debes estar atenta a ciertos detalles:

■ **Si tu dermis es grasa.** Es lo más habitual porque, en la tercera década de la vida, la epidermis tiene mayor espesor global y las glándulas sebáceas siguen funcionando a pleno rendimiento, con lo que producen una cantidad suficiente de grasa. En este caso, quizá no percibas de forma tan brusca los efectos negativos de un adelgazamiento acelerado.



Sin embargo, si pueden aparecer estrías y una pequeña flacidez en los glúteos y en los senos. Si entras en la dinámica de perder y ganar peso repetidamente, se va produciendo un daño paulatino. Ya sabes que el órgano más grande de tu cuerpo —la piel— tiene memoria y, pasados unos años, reflejará esa agresión.

■ **Si tiende a ser seca.** Aún debes actuar con más precaución que en el supuesto anterior. Vas a necesitar cantidades importantes de vitaminas y minerales para que tu dermis no se deshidrate y para evitar esas alteraciones que son más frecuentes en este tipo de piel (debido a ellas, muchas veces se clasifican como "pieles atópicas"), como las alergias, las descamaciones, las irritaciones o incluso el acné de la etapa adulta.

#### LA ALIMENTACIÓN MÁS SANA

Te conviene incluir importantes cantidades de vitamina C para sintetizar más colágeno. En tu dieta semanal debes repetir varias veces el consumo de verduras verdes, cebollas, frutas, frutos secos, arroz integral y semillas (de lino o de sésamo, por ejemplo). En este momento

también es fundamental que tu organismo reciba suficiente silicio (en cereales integrales o cerveza sin alcohol, entre otros). Este mineral rehidrata la piel, mejora el colágeno ya existente y ayuda a formar el nuevo, ayudándote a mantener un aspecto jovial y saludable.

#### Zumo para prolongar tu juventud

■ **Zanahoria, manzana, naranja y tomate.** La zanahoria y el tomate contienen carotenos y vitamina A, que repara las primeras señales de oxidación (envejecimiento). La manzana, la naranja y (de nuevo) el tomate son ricos en vitamina C, necesaria para producir colágeno. Licúa las dos primeras, ralla el tomate y cuele. Mezcla todo y añade el zumo de naranja.

■ **Puedes enriquecerlo** añadiéndole una cucharada de levadura de cerveza.



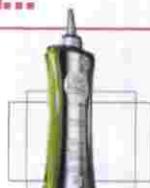
Una piel suave y firme con...



■ **Unica de AD**  
Sérum hidratante,  
tensor e iluminador.  
PVP: 35,70 €



■ **Bioclinic**  
Emulsión antiestrías  
que suaviza y nutre  
la piel. PVP: 14,95 €



■ **Yves Rocher**  
Promete reducir los  
acúmulos grasos en  
un 35%. PVP: 29 €

#### Muy fácil y efectivo

En herboristerías o tiendas de dietética puedes adquirir una planta conocida como cola de caballo. Aunque se vende en distintas presentaciones, pídelo seco y, en casa, tritúrala finamente. Luego, añádelo a tus platos ya elaborados. De esta manera, obtienes una estupenda dosis del silicio que tanto embellece tu piel.

# 40 años:

## ¡Y presume de (poca) celulitis!

Seguridad, belleza y ganas de cuidarse son las características que definen a esta edad. Es cierto que es la etapa de los "re" (redensificar, reafirmar, reducir...), pero también ahora te conoces mejor y sabes elegir lo que te conviene. Sin embargo, no bajes la guardia, porque el paso del tiempo y los hábitos inadecuados –aquellos que iban a ser "cosa de un día" pero que acabaron formando parte de tus rutinas– han ido dejando su huella. Es probable que al mirarte al espejo veas en él una cara distinta a la de años atrás: las ojeras están siempre ahí, el óvalo de la cara ya no es tan firme y las líneas de expresión se han hecho más profundas. Esos cambios se deben a que tu piel puede haber perdido hasta un 55% de su espesor global, un proceso que se va agudizando poco a poco. Precisamente por esa tendencia a ganar flacidez (en esto también influye la paulatina disminución de hormonas femeninas) tu empeño en cuidarte por dentro y también por fuera debe ser mayor. Si años atrás te permitías ir a la cama sin desmaquillarte o sin ponerte la crema nutritiva, ahora ¡ni se te ocurra hacerlo! Los cuidados básicos tienen que ser diarios para que tu rostro no se resienta y acabe protestando.

### LA PIEL TE GUARDA EL SECRETO

Quizá hayas intentado perder peso varias veces y esos esfuerzos han quedado memorizados en cada célula de tu piel. Aún estás a tiempo de que tu aspecto no delate tu edad. En este momento debes ocuparte de:

■ **El manto hidrolipídico.** Es una especie de armadura protectora formada por agua y grasa que aísla tu dermis. Lo mantendrás en buenas condiciones si bebes un litro y medio al día (como mínimo) y tomas grasas saludables, en especial las que te aportan el aceite de oliva y los ácidos grasos omega 3, presentes principalmente en los pescados azules.

■ **La temida "piel de naranja".** La celulitis que aparece en glúteos, abdomen y parte interna de brazos y piernas puede aumentar si esas zonas quedan flácidas. Pero sé positiva porque la alimentación también es ahora tu gran baza para dar espaldarazo a esos contratiempos: toma alimentos muy ricos en provitamina A (verduras de color verde, rojo-anaranjado y amarillo; frutas como albaricoque, cereza, ciruela o fresa) y vitamina C (en fresas, papaya, pomelo, piña, kiwi o mango).



### El poder de un licuado antioxidante

■ **Piña, kiwi y papaya.** Como hemos señalado anteriormente, ahora tu piel necesita más agua que nunca, y ésta es una estupenda manera de ofrecérsela. Con este magnífico combinado de frutas antioxidantes le aportas líquido y, a la vez, una buena cantidad de vitaminas y minerales



anti-flacidez. La forma de preparación es sumamente fácil: pela las frutas y pásalas por la licuadora.

■ **Puedes enriquecerlo** añadiéndole medio vaso de una bebida de soja enriquecida en calcio. Toma este batido cada mañana y, en pocos días, lo notarás en tu piel.

### Muy fácil y efectivo

Entre horas, "pica sano". Come tres o cuatro nueces. Te aportan agua; grasas saludables; mucho potasio para evitar la retención de líquidos y fortalecer tus músculos; fósforo y magnesio. Si las acompañas con un té (blanco, verde o negro) estás consiguiendo una altísima carga de antioxidantes, que te ayudarán a mantener la piel de todo el cuerpo (no sólo del rostro) en un estado más firme, más luminoso y con una flexibilidad natural.

### Cosmética actual

#### ■ Nivea Body

Reduce la sequedad, la flacidez y las arrugas de todo el cuerpo. PVP: 6,12 €



#### ■ Biotherm

Cafeína y ginkgo biloba para combatir patas de gallo y ojeras. PVP aprox.: 43 €



#### ■ Galénic Ophycée

Con extracto puro de algas y vitamina E, hidrata y tensa el cutis. PVP: 27,96 €





DELGADA & JOVEN  
MUCHO MÁS TIEMPO



## 50 años y más: La madurez mejor llevada

No es edad de lamentaciones, sino de disfrutar serenamente y de sacar provecho de todas las experiencias pasadas. Ahora toca atenuar esas arruguitas de la boca, del entrecejo o bajo los ojos que se han hecho más evidentes, al igual que las de la frente o del cuello. La flacidez también se nota más porque la cantidad de elastina y de colágeno es menor, y la reserva de hormonas ha disminuido.

### OBJETIVO PRINCIPAL: REGENERAR LAS CÉLULAS

Los cuidados diarios, que seguramente ahora cumplirás mejor que años atrás, y la alimentación adecuada lograrán estimular la regeneración celular que tanto necesitas. Ten en cuenta, además, que te

conviene reactivar la microcirculación para que los vasos sanguíneos sigan irrigando con eficacia todo tu organismo y, en particular, esas zonas más propensas a crear arrugas.

### TU PIEL AHORA NECESITA...

■ **Zinc.** Es uno de los minerales estrella a la hora de aparentar menos años. Si tomas pipas de calabaza, por ejemplo, regeneras el tejido cutáneo y ayudas a que tu organismo fabrique más elastina y colágeno. De esa forma, estarás poniendo freno a las arrugas y a la flacidez.

■ **Azufre.** A esta edad, y sobre todo si acostumbras a tomar mucho el sol, pueden empezar a aparecer manchas oscuras en tu piel. Retrasa su aparición o hazlas menos visibles incluyendo en tu

### Muy fácil y efectivo

Añade un puñadito de pipas de calabaza (unos 25 gramos) en un yogur desnatado y le estarás dando a tu piel la herramienta que necesita para renovarse: el zinc. También puedes prepararte una estupenda ensalada –como plato único– a base de lechuga, brotes de soja, aguacate, pipas de calabaza, semillas de lino y de sésamo. Esa mezcla no es tan sólo una estupenda "lluvia" de vitaminas para tu piel, sino que también evita el estreñimiento, que tanto perjudica a tu cutis.

dieta guisantes, judías verdes, coles, huevo, pescado, cebolla, puerro o ajo. Todos ellos son ricos en azufre, que mejora la pigmentación cutánea y unifica el tono de toda la piel.

■ **Vitamina E.** Si todos los alimentos anteriores son importantes para no envejecer demasiado deprisa, ésta es totalmente imprescindible para evitar la sensación de picor y la sequedad (propia de pieles maduras) y lograr mayor tersura, incluso mientras sigues una dieta para adelgazar. La encuentras en los aceites vegetales, frutos secos, verduras de hoja verde, legumbres, aguacate, cereales integrales y germen de trigo.

### Las cremas anti-edad te ayudan



■ **Germinal Maiture**  
Devuelve la tersura y la luminosidad. Con soja. PVP: 23,10 €



■ **Anubis New Even**  
Tratamiento con ácido glicólico y oxígeno activo. PVP: 59,75 €



■ **L'Oréal Age Perfect**  
Estimula la producción de colágeno y reduce manchas. PVP: 7,80 €

### Licudo estrella con "efecto lifting"

■ **Aguacate, fresas y naranja.** En esta época encontrarás estupendas fresas y fresones, y no debes desaprovechar su gran poder regenerador y antioxidante. Procede a licuarlas junto con un aguacate y una naranja y seguirás presumiendo de piel bonita.

Puedes enriquecerlo añadiéndole una cucharada de avena en polvo, el mejor nutriente para pieles secas.

