

Las técnicas de Omorovicza, Rosalique y Perricone MD cuentan qué es el skin dieting del que todo el mundo habla

Puede tener su parecido con el skin cycling del que tanto se habló el año pasado. Sin embargo, las diferencias marcan los beneficios que esta teoría puede aportar

¿Gustan las nuevas tendencias de belleza? Sí, pero hay que cogerlas todas con pinzas hasta que se demuestre que sirven y, sobre todo, tener claro que no todas sirven a todos. Pues bien, si el año pasado varios expertos se propusieron poner de moda el skin cycling, que abogaba por no usar determinados productos algunos días a la semana, ahora viene un nuevo concepto, el Skin Dieting, una propuesta que promete aportar muchos más beneficios. El concepto lo firma nada más y nada menos que el Dr. Nicholas Perricone, reputado dermatólogo quien, desde años, viene afirmando lo que defiende esta propuesta, que no consiste en otra cosa que "un día a la semana, reducir la rutina de Skincare a mínimos para que la piel no se olvide de realizar determinadas funciones por sí misma, sin la ayuda de un cosmético", explica Raquel González, cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD.

¿En qué se diferencia con el Skin Cycling?

El Skin Dieting y el Skin Cycling tienen algo en común: se reduce la rutina cosmética, pero también tienen diferencias claras. Se ha hablado con otra experta que lo explica, Sonia Ferreiro, cosmetóloga y biotecnóloga en Byoode. "Mientras que en el Skin Cycling paramos de usar activos como los retinoides o los hidroxiácidos más de un día, con el Skin Dieting se hace la misma rutina facial durante todos los días, salvo uno a la semana, que se llama de descanso. Así, cuidamos mejor la piel de forma más continuada".

Ventajas del Skin Dieting

Las expertas coinciden en que esta propuesta puede beneficiar mucho. "La desventaja que se le ve al Skin Cycling es que, con él, paramos tantos días de usar activos como el retinol, que la piel no llega a acostumbrarse al activo ni a beneficiarse de lo que le puede aportar un uso más continuado", explica Estefanía Nieto, directora técnica de Medik8, quien añade que "el Skin Dieting permite sacar más jugo a la rutina de Skincare porque la usamos de continuo y así la piel va mejorando más rápido y ayuda a ver más resultados a largo plazo". Por su parte, Mireia Fernández, directora técnica de Omorovicza defiende que "también nos concede entrenar la piel. Si se descansa un día a la semana de los activos más potentes, se le está dando a la piel un toque de que ese día se esfuerce más por trabajar por sí sola. Es como darle un empujón".

Ayuno total, ¿o parcial?

El Skin Dieting propone un día a la semana hacer un descanso. ¿Significa esto que en esa jornada no se le hace nada a la piel? No. Isabel Reverte, directora técnica de Ambari, comenta que "de lo que se trata es, solo durante un día a la semana, reducir la rutina a mínimos, eliminando los activos más potentes como el retinol, los hidroxiácidos o la vitamina C". ¿Y qué significa mínimos? "Se trata de que ese día se haga solo la limpieza y apliquemos una crema hidratante, lo mínimo para mantener la piel

hidratada y equilibrada", concluye Marta Agustí, directora técnica de la firma coreana Boutijour. Para ello, se deja el listado de limpiadores y cremas más completos para poder cubrir las necesidades el día que se quite todo lo demás.

Cosméticos para realizar la Skin Dieting

Lotus Leaf Cleansing Gel, de Boutijour, es un gel limpiador muy rico en antioxidantes botánicos de origen coreano. (33€ en Purenichelab.com).

Super Green Poem de Byoode, un limpiador en gel de espuma ligera con saponinas vegetales para no alterar la piel (29€ en Byoode.com).

Micellar Mouse Medik8. Limpiador ultra suave e hidratante que disuelve sin esfuerzo la suciedad y el maquillaje para una limpieza rápida y eficaz. Las micelas purificadoras infundidas con aceite de oliva nutritivo refrescan suavemente la piel, mientras que la tecnología anticontaminación purifica el cutis al ayudar a combatir el daño ambiental.

Cushioning day cream, de Omorovicza, es una crema hidratante que, además de contar con plancton marino que tiene efecto relleno, hidrata y mejora la síntesis natural de colágeno, incluye un combinado de algas con poder antioxidante y reducen los niveles de cortisol de la piel. El complejo termal regenerador y los micro-reservorios hidratantes con activos que van humectando a lo largo del día para mantener el rostro en condiciones óptimas todo el día completan su fórmula. 145€ en Purenichelab.com

Hyaluronic Intensive Moisturizer de Perricone MD, gel-crema con ácido hialurónico hidratante, niacinamida calmante y extracto de romero, antioxidante, protector y energizante. Con textura ligera para contrarrestar al SPF. 78 € en Perriconemd.es

Ambari Complex4 Hydrator Cream reafirma e hidrata con ceramidas, setas maitake, CBD y péptidos. Esta crema hidratante cuenta también con efecto antioxidante, que favorece la producción de colágeno. 119€ en Purenichelab.com

Datos de contacto:

Gerardo Peña
Byoode
686454023

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Consumo Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>