

Pieles entrenadas o pieles mimadas: Las expertas de marcas como Medik8 o Boutijour desvelan sus diferencias

Se puede tener dos tipos de pieles, y no hablan de mixtas, grasas, secas, etc. sino de si se tiene la piel tan fit como los abdominales, o mimada y, probablemente, indefensa

Cuando se hace ejercicio y se sigue una dieta adecuada, además de verse más tonificados, en forma y con mayor resistencia, seguramente, también se tengan mayores defensas. En cambio, cuando la rutina está más bien vacía de contenido, el cuerpo se resiente y aparecen dolores de espalda, suele verse una pérdida de firmeza, etc. Con la piel pasa lo mismo, tanto es así que las expertas hablan de "pieles entrenadas y pieles mimadas. Las primeras, están en forma y son más resistentes frente a vida rutina diaria y agentes externos", explica Natalia Abellán, directora técnica de Ambari. Las segundas, pieles mucho más consentidas, suelen presentar menos vitalidad y cubren el nivel justo para sobrevivir, lo que en el colegio habría sido un aprobado raso. Es posible que se quieran unos abdominales de infarto, pero para ello tocará pisar el gimnasio y, con la piel de la cara, ocurre lo mismo, pero su gimnasio viene en forma de cosmético. Hablan con las expertas sobre los personal trainers mejores para la piel.

Las características de una piel mimada

Una piel mimada puede verse apagada y falta de vida, con poca luminosidad e, incluso, con un tono poco uniforme, sobre todo pasada la barrera de los 30. ¿Por qué ocurre? "No significa que no se aporten cosméticos ni que los cosméticos que se le aporten no sean buenos. Son pieles a las que, básicamente, se les aportamos hidratación, lo justo para tirar adelante, como quien dice", expresa Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza. A ello, Bella Hurtado, directora técnica de Boutijour, comenta que: "Aplicar una crema hidratante a diario es importantísimo, pero idealmente debe ir cargada de principios que respondan a nuestras preocupaciones y, mejor aún, debe acompañarse de otros productos que sean efectivos y más concentrados, como los sueros y las mascarillas".

Las ventajas de una piel entrenada

En cambio, las pieles entrenadas son, como ocurre con el gimnasio, aquellas a las que se les da más caña, dicho mal y pronto. "Son pieles que usan productos ricos en activos que fomentan una mayor renovación de la piel, ayudando a regenerarla, a trabajar mejor por sí misma y a ser más fuerte", argumenta Isabel Reverte, directora técnica de Rosalique. Y es que, "cuando se tiene una piel entrenada, lo normal es que el tejido cutáneo se engrose y sea más resistente a situaciones extremas, como ocurre en verano con el sol o en aquellos momentos en los que se sufre picos de estrés", añade Marta Agustí, experta cosmética y asesora en Purenichelab.com.

Entrenadores de la piel

Los mejores personal trainers para la piel son "aquellos ingredientes que le aportan antioxidantes y resistencia contra los agentes externos, así como aquellos ingredientes que fomentan la regeneración de la piel. Deben ser promovedores de la renovación celular y ayudar a que la piel genere por sí misma más colágeno y elastina", expresa Sonia Ferreiro, cosmetóloga y biotecnóloga en Byoode. Si se tienen

dudas sobre cuáles pueden ser, "los entrenadores principales de la piel son cinco: los retinoides (retinol, retinal, etc.), los hidroxiácidos como el glicólico, el láctico o el ácido salicílico, la vitamina C, los complejos peptídicos y los derivados del cobre, fundamentalmente", defiende la cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD, Raquel González.

Retinol Treatment & Moisturizer de Perricone MD. Crema de noche con retinol y ácido salicílico. 51,50 € en Perricone MD.

Ambari Gold Profection22 Mask. Mascarilla con 22% de alfa-hidroxiácidos exfoliantes y complejo de setas equilibrante. 115 € en Pure Niche Lab.

Illumineye C de Omorovicza. Contorno de ojos con vitamina C estabilizada y retinal encapsulado. 115 € en Pure Niche Lab.

Liquid Peptides de Medik8. Suero con complejo de péptidos encapsulados en drones cosméticos para mejorar la penetración y actividad en la piel. 64 € Medik8.es

Watercress & Copper Lyric de Byoode. Suero altamente reafirmante e iluminador con berros, gluconato de cobre y niacinamida. 55 € en Byoode.com

Mimadores de la piel

Por todo lo que se lee, igual se cree que se está estigmatizando los mimadores de la piel, pero nada más lejos de la verdad. "Los ingredientes que miman y acondicionan la piel son ultra necesarios, la cuestión es no usarlos solos y acompañarlos de formulaciones complejas que complementan y entrenan a la piel para que se comporte mejor por sí sola", valora Ana Yuste, directora técnica de Aromatherapy Associates. "Los mejores ingredientes para mimar la piel son aquellos que la hidratan y nutren, como el ácido hialurónico, el alfa-bisabolol, la urea, las ceramidas, los omegas, etc.", concluye la experta de Byoode, Sonia Ferreiro.

Snow Lotus Lifting Cream de Boutijour. Crema hidratante con ingredientes acondicionadores a partir de extractos botánicos, como la soja. 64 € en Purenichelab.com

Rosalique 3-in-1 Anti-Redness Formula. Crema hidratante con ingredientes calmantes, hidratantes y acondicionadores, además de SPF50 y corrección de color. 34,95 € en Pure Niche Lab.

Datos de contacto:

Gerardo Peña

93 697 1730

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

Categorías: [Nacional Belleza Fitness Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>