

Tips para mantener la salud facial

El paso de los años, la exposición al sol, la contaminación o el maquillaje son algunos de los factores que intervienen en el envejecimiento de la cara. Cuidarla externamente, con tratamientos y limpiezas faciales, es tan importante como hacerlo internamente, a través de una nutrición e hidratación equilibrada. Herbalife Nutrition da algunas recomendaciones con las que mantener una correcta salud facial

La cara es el espejo del alma. Refleja el estado de ánimo, el carácter de cada uno, pero también el estado de salud. De la misma manera que se cuida el cuerpo o el pelo, hay que hacer lo propio con el rostro, sobre todo con el paso de los años y la exposición al sol, pues son factores determinantes que hacen variar su aspecto.

A partir de los 30, la piel comienza a perder luminosidad y elasticidad, lo que favorece la aparición de arrugas, manchas y otros signos. Tampoco el verano ayuda. Esta época puede causar estragos en la piel, dejándola con un aspecto apagado y seco. Seguir una dieta equilibrada, tomar vitaminas, hidratarse, usar protección solar y tomar otras precauciones puede ayudar a cuidar el aspecto de la cara. Laura Chacón-Garbato, directora de Nutrición, Educación y Formación Nutricional Mundial de Herbalife Nutrition da una serie de recomendaciones para mantener la piel sana:

Beber mucha agua

Las actividades extenuantes durante los meses de verano pueden provocar una pérdida sustancial de agua y electrolitos, por lo que es esencial mantener el cuerpo hidratado. Durante los días de más calor es importante tener siempre a mano bebida y alimentos hidratantes. Una solución para quienes les cueste beber agua de manera constante es añadirle un sabor o fruta fresca. De hecho, comer fruta es una excelente forma de mantenerse hidratado. Por el contrario, las bebidas azucaradas, como los refrescos, aumentan la sed, por lo que es fundamental reducir al máximo su consumo.

Limpiezas faciales

El sudor, la contaminación o el maquillaje, entre otros, son factores que llenan de impurezas la piel de la cara y no la dejan respirar, lo que provoca la aparición de granos, poros dilatados y células muertas. Para evitar estos signos es fundamental limpiar en profundidad la cara, así como hidratarla. Las mascarillas faciales aportan firmeza y tonicidad a la piel, la hidratan, eliminan el exceso de grasa e impurezas y ayudan a reducir los signos del envejecimiento.

Aumentar las proteínas

Las proteínas son esenciales para la reparación de los tejidos y la construcción de nuevos tejidos. Las células necesitan proteínas para mantenerse, y el cuerpo las utiliza para "reemplazar" las células de la piel desgastadas o muertas. Las proteínas pueden añadirse a la dieta a partir de fuentes como el pollo, la carne, el pescado, la soja o el tofu. Los batidos sustitutos de comidas también son una buena forma de aumentar el consumo de proteínas.

Tomar antioxidantes y fitonutrientes

Aunque las proteínas son esenciales para conseguir una piel sana, los antioxidantes y los fitonutrientes también son cruciales para la piel y la salud en general. Algunas sustancias vegetales se acumulan en la piel y potencian el mecanismo de defensa antioxidante de las células cutáneas. Incluir en la dieta frutas como los arándanos, las fresas o las manzanas, y verduras como el brócoli, las espinacas, los tomates y la col rizada, ayudará a mantener la piel saludable.

Utilizar un FPS diario

Tomar el sol es uno de los momentos más agradables del verano, siempre y cuando se eviten las desagradables quemaduras solares. Siempre hay que intentar utilizar protectores solares de amplio espectro con un valor de FPS de 15, o superior, para proteger la piel durante la exposición habitual, mientras que la protección debe ser más fuerte si se tiene previsto pasar más horas al sol. Este protector solar debe aplicarse 30 minutos antes de la exposición solar. Para una mayor protección, se puede optar por ropa deportiva ligera con protección UVA/UVB incorporada. Algunos materiales ligeros absorben el sudor y permitirán que la piel respire mientras disfrutas del aire libre.

Collagen Skin Booster, una ayuda extra

El colágeno del cuerpo humano representa entre el 25% y el 30% de su proteína total, de la cual alrededor del 75% es colágeno de la piel. El colágeno se encuentra principalmente en el tejido conjuntivo y es el responsable de dar a la dermis su estructura firme. Durante el proceso de envejecimiento, la piel sufre una pérdida progresiva de humedad y se vuelve cada vez más seca. Cuando esto ocurre, la dermis se vuelve más fina, el tejido conjuntivo pierde su firmeza y elasticidad, y empiezan a aparecer las arrugas y la flacidez. Para ayudar a su piel a envejecer con elegancia, productos como el Collagen Skin Booster de Herbalife Nutrition pueden ayudar, desde dentro hacia afuera, a mantener la estructura adecuada de la piel, reducir las arrugas del contorno de los ojos y mejorar la elasticidad. Los resultados son visibles después de cuatro semanas.

El autocuidado y una dieta sana pueden favorecer la salud de la piel. Es la mejor manera de verse y sentirse bien. Si se nutre el cuerpo con la protección, los alimentos y los nutrientes adecuados, él lo agradecerá con una piel joven y radiante.

Datos de contacto:

NURIA SANCHEZ
917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Hogar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>