



fashion

¡HOLA!

JUNIO
2025

En portada

CLAUDIA
OSBORNE
EL ÉXITO ES
SENTIRSE BIEN

OBJETIVO,
PIEL, MENTE &
CUERPO A PUNTO

BÁRBARA
LENNIE
NUEVOS CÓDIGOS
DE LA MODA

ESPECIAL
BAÑO
LAS ÚLTIMAS
TENDENCIAS

VERANO
DE IMPACTO



el SKINCARE

está en el plato

La dieta juega un papel esencial en el estado y aspecto de la piel: descubrimos todo lo que necesita para estar radiante y así convertir la alimentación en la mejor aliada del verano.

Y, de paso, conocer todas las claves para una piel más suave y mejor hidratada, un bronceado más bonito y combatir la retención de líquidos.

TEXTO: STEFANIE MILLA

Si pensamos en la dieta del verano, es probable que de inmediato se nos venga a la cabeza la carta del chiringuito, ese lugar que solo pisamos durante el estío. O, quizás, nos regodeamos con la imagen de helados enormes o mojitos servidos en copas extravagantes... Pero ¿y si además de asociar estos meses con caprichos gastro (a veces algo menos saludables, para qué negarlo...) lo hacemos también con los alimentos típicos de verano que nos permitirán encontrarnos, vernos y, sobre todo, sentirnos muchísimo mejor?

RETOS DE VERANO

El aumento de la temperatura no es fácil para el organismo, y la piel no es ajena a ello. Por un lado, esta se vuelve más vulnerable al daño oxidativo (más si nos gusta tomar el sol, que ya sabemos que la radiación ultravioleta no es precisamente de lo más saludable), a la vez que aumenta el riesgo de deshidratación, sobre todo para quienes han de estar mucho tiempo al aire libre o les gusta practicar deporte. Y todo ello, por si fuera poco, suele venir acompañado de retención de líquidos. El resultado es una inflamación silente (pero presente) y un envejecimiento celular prematuro. ¿Las buenas noticias? Una dieta rica en antioxidantes, agua y vitaminas no solo ayuda a combatir estos riesgos, sino que además tiene ventajas *beauty* añadidas.

CUIDADO INTERIOR

Sí, la piel muestra lo que aplicamos sobre ella y también lo que comemos. Como explica la Dra. Amaya Manrique, del Área de Medicina de Precisión e Integrativa de The Beauty Concept, "al ser el órgano más grande del cuerpo, la piel refleja de forma visible tanto el estado nutricional como los hábitos alimentarios". Y detalla el efecto que muchos nutrientes tienen en ella. "La carencia de vitaminas antioxidantes como la C y la E (que protegen del daño oxidativo y salvaguardan la integridad del colágeno) se vincula al envejecimiento prematuro, arrugas, sequedad y mayor sensibilidad. La vitamina A influye en la proliferación celular, y su ausencia se asocia a sequedad y alteración de la barrera, y los ácidos grasos poliinsaturados mejoran la hidratación y disminuyen la inflamación, mientras que zinc, selenio y cobre son esenciales para la reparación de los tejidos y la respuesta inmune local en la piel", detalla. No solo ellos: "Si hay déficit de proteínas adecuadas, necesarias para la síntesis de colágeno, se produce fragilidad cutánea, pérdida de elasticidad y mala cicatrización".

A TENER EN CUENTA

Hay alimentos que nos ayudan y otros que nos perjudican. Laura Salud, farmacéutica y nutricionista de Salmo Labs, advierte sobre aquellos que empeoran el estado de la piel: "Ciertos alimentos pueden afectar negativamente a la piel,

sobre todo si se consumen en exceso. El azúcar refinado y los carbohidratos de alto índice glucémico (como dulces, bollería o pan blanco) pueden favorecer la aparición de granos y acelerar el envejecimiento cutáneo, al aumentar los niveles de inflamación y glicación, un proceso que daña el colágeno y la elastina. Los lácteos, en algunas personas, también pueden estar relacionados con brotes de acné. Asimismo, el exceso de alcohol y de alimentos ultraprocesados o ricos en grasas trans pueden hacer que la piel luzca apagada, deshidratada o con tendencia a irritaciones”, finaliza.

HIDRATACIÓN INTENSIVA

Uno de los riesgos más habituales del verano es la deshidratación. Y no nos referimos a la que nos deja secos como exploradores perdidos en el desierto, sino aquella que no notamos y que se traduce en dolor de cabeza, cansancio, calambres y, en general, un peor funcionamiento de todo el organismo. Y, cómo no, también en

BEBER LÍQUIDOS NO ES LA ÚNICA FORMA DE HIDRATACIÓN: COMER ALIMENTOS CON UN ALTO CONTENIDO EN AGUA CONTRIBUYE A ELLO, A LA VEZ QUE APORTA VITAMINAS

el aspecto de nuestra querida piel. Es verdad que el agua que bebemos no repercute directamente en los niveles de hidratación cutánea (el organismo siempre lleva primero el H₂O a los órganos vitales), pero su carencia se nota. Y mucho. Así nos lo aclara la Dra Manrique, de The Beauty Concept. “El estado de hidratación corporal influye en la turgencia y elasticidad de la piel. Aunque el agua ingerida no se traduce directamente en más ‘hidratación visible’, sí mejora parámetros biofísicos como son la conductancia eléctrica, reduciendo la sequedad”.

AGUA A BOCADOS

Lógicamente, sabemos que el recurso básico para evitar la deshidratación es beber agua, sí, ¡pero no el único! Y es que generalmente obtenemos el 20 % del agua que necesitamos a través de la comida, y podemos elevar

FOTO: JOSIE CLOUGH



PIEL SANA Y NUTRIDA

Somos lo que comemos, por ello es importante mantener una buena ingesta de agua y de alimentos ricos en H₂O, como frutas y verduras. En esta imagen, la *influencer* Sara Ramón luce una piel radiante, perfecta para hacer frente al verano.

¡AL RICO LICOPENO!

BUEN COLOR

Como explica la Dra. Amaya Manrique, del Área de Medicina de Precisión e Integrativa de The Beauty Concept, “el color dorado y saludable de la piel asociado a una dieta rica en frutas y verduras (y no al sol) ha sido objetivamente medido en varios estudios. El consumo de carotenoides dietéticos contribuye al color de la piel al depositarse en capas superficiales, aumentando la percepción de atractivo físico y vitalidad. Una dieta rica en tomate y derivados aumenta los niveles de licopeno, fitoflueno y fitoteno, mejorando el tono y resistencia de la piel al sol. Este cambio es completamente independiente del bronceado y más saludable, pues no implica daño por radiación”, añade.

NO AL ESTRÉS OXIDATIVO

El aumento de los radicales libres provocado por los rayos UV se puede combatir con alimentos ricos en estos antioxidantes.

VITAMINAS C Y E

¡Superhéroes contra la oxidación celular! La primera abunda en el kiwi, tomate, pimientos y cítricos, y la segunda la encontramos en nuestros aceites de oliva y de girasol, aguacate, frutos secos y semillas.

POLIFENOLES

Combinan acción antioxidante con poder antiinflamatorio, ¡muy recomendables! Se hayan en frutas y verduras rojas y moradas, como las frutas del bosque, uvas, remolacha, berenjena, ciruelas, etc., así como en el té blanco y verde, además del cacao puro. ¡Una buena excusa para disfrutar de un poco de rico chocolate! (Negro, claro está...).

**EL AGUA
SIEMPRE ES
EL PATRÓN
ORO DE LA
HIDRATACIÓN
SALUDABLE.
AÑADIRLE
LIMÓN, PIÑA,
HOJAS DE
MENTA O
RODAJAS
DE PEPINO
LE APORTA,
ADEMÁS, UN
TOQUE
DE SABOR**

(Lógico, si pensamos que están compuestos por H₂O en su mayor parte...). Y frutas y verduras no son los únicos alimentos superhidratantes: yogur, caldos, sopas, leche y batidos forman parte del "Team Agua". Por el contrario, ojo con el alcohol (ya sabemos: puras calorías vacías...) y con la cafeína, pues ambos son de acción diurética.

BEBIDA SANA

Más allá de llevar una dieta con abundancia de frutas y verduras, no se puede olvidar beber el líquido suficiente,

más aún si aumenta la transpiración. Y, para qué negarlo, el patrón oro de las bebidas sanas siempre será el agua, pero ¡hasta algo tan bueno se puede mejorar! ¿Qué tal añadirle hierbas frescas como menta para darle un toque extra? Los clásicos gajos de limón aportarán vitamina C, la piña le dará sabor tropical y preparar una jarra con rodajas de pepino la enriquecerá con un punto fresco. Otra gran opción son el té o las infusiones frías, que tampoco contienen calorías y presumen de un gran poder refrescante.

CUIDADO CON LOS ZUMOS

Beber zumo de fruta, incluso si no ha salido de un cartón, está hecho en casa y es 100 % natural puede parecer una elección saludable: es refrescante, contiene vitaminas y procede de un alimento sano... Pero desde un punto de vista nutricional no es tan beneficioso como consumir la fruta entera. ¿La razón? Principalmente, la fibra (o más bien, ¡su ausencia!). Y es que al tomar la fruta entera ingerimos mucha fibra, que ralentiza la absorción de sus azúcares para una liberación gradual de la glucosa en sangre. Sin embargo,

al exprimirla se elimina la fibra y los azúcares quedan libres, por lo que su forma en zumo provoca picos de glucosa, como si estuviéramos tomando un refresco azucarado. De ahí que sea mejor tomarlos con moderación y acompañados de proteína magra.

BUEN TONO

Por si a alguien le faltaban razones para seguir una dieta sana, vamos a aportar una más: si en el plato abundan alimentos ricos en carotenoides, tendremos un color de piel más bonito y saludable y, por si fuera poco, estaremos más protegidos frente a la radiación solar. Como explica la Dra. Ana Revuelta, farmacéutica y nutricionista, "algunos compuestos presentes en los alimentos, como los carotenoides, pueden teñir ligeramente la piel si se consumen con regularidad, dándole un tono más dorado. No es un bronceado como tal, pero sí una coloración que mejora el aspecto cutáneo. Además, una dieta rica en antioxidantes favorece una piel más oxigenada, hidratada y con mejor tono", comenta.

PROTECCIÓN INTERNA

Pero no solo tendremos mejor color: como explica la Dra. Revuelta, creadora de la firma Renare, así estaremos mejor protegidos. "Aunque no sustituye jamás al fotoprotector tópico, una dieta rica en antioxidantes refuerza las defensas de la piel frente al estrés oxidativo que provoca el sol. Nutrientes como el licopeno, las vitaminas C y E o el selenio contribuyen a disminuir el daño celular causado por la radiación UV y, además, una piel bien nutrida e hidratada tolera mejor la exposición solar". ¿Qué son exactamente los carotenoides? Son los pigmentos naturales que



TRUCO FÁCIL

UN TOQUE 'CRUNCHY'

Los alimentos crujientes aumentan la sensación de saciedad y son excelentes aliados en las ensaladas. Añadir semillas de girasol o de calabaza, apio, rabanitos, pimiento o zanahoria crudos, garbanzos tostados o chips de kale al horno mejoran el aspecto sensorial del plato, a la vez que son auténticas bombas de vitaminas.





EL CALOR Y LA HUMEDAD AGRAVAN LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: EL COMBO ALIMENTACIÓN MÁS MOVIMIENTO AYUDAN A COMBATIRLA DE FORMA EFICAZ

dan su color rojo, naranja o amarillo a alimentos de esos tonos: naranjas, mango, tomate, boniato, tomates, zanahorias, sandía, maíz y papaya entre otros.

TIPS SALUDABLES

CON CABEZA

•SMOOTHIES• SANOS

Usar fruta de bajo índice glicémico (manzanas, frutos rojos), añadirla siempre entera (no en zumo) y prepararlos con una fuente de proteína añadida (yogur, leche, tofu) más un toque de grasas sanas (como chía, semillas de lino o aguacate) son claves para el *smoothie* perfecto.

MÁS LIGERA

Cuando llega el calor, no son pocas las mujeres que retienen más líquido de lo normal, pues, con el aumento de la temperatura, los vasos sanguíneos se dilatan y se ralentiza el retorno venoso. Por si fuera poco, la transpiración altera los niveles de electrolitos, con lo cual ya tenemos el cóctel perfecto para hincharnos cual flotador de piscina. La Dra. Elena Soria, nutricionista de Clínica Menorca, lo detalla: “El calor y la humedad agravan la retención de líquidos, y el peso corporal puede aumentar hasta dos kilos, sobre todo en zonas de costa, por lo que la alimentación influye notablemente”, explica.

ANTIRRETENCIÓN

“Los productos ultraprocesados, los alimentos con alto contenido en sal o las comidas preparadas fuera de casa favorecen la acumulación de líquidos, al

igual que las bebidas ricas en sodio, como algunas aguas isotónicas”, añade la Dra. Soria. ¿Su recomendación? “Es bueno tomar entre 2 y 3 piezas de fruta al día, así como dos raciones de verduras –preferiblemente de hoja verde–, por su bajo contenido en sodio y su riqueza en potasio. A esto se deben sumar de dos a tres lácteos diarios y dos raciones de proteínas al día (carne magra, pescado o huevo). Lo ideal es limitar el consumo de carne a un máximo de dos veces por semana, preferiblemente en la comida, y tomar dos raciones de pescado azul semanalmente”. Y

añade: “Es fundamental beber entre dos y tres litros de agua diarios, incluyendo caldos vegetales (especialmente de puerros, espárragos frescos o pepino) e infusiones naturales con propiedades diuréticas, como las de perejil, enebro o cola de caballo”.

EN LOS MESES DE VERANO A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD ANTE TODO.

El calor favorece el crecimiento bacteriano, por lo que se debe tener especial cuidado al guardar los alimentos.

A POQUITOS

Las digestiones pesadas elevan la temperatura corporal, por lo que es preferible hacer comidas más ligeras y frecuentes que ingestas copiosas.

CON MODERACIÓN

Los helados son deliciosos, sí, y ricos en grasa y azúcar. Las versiones caseras con yogur son una excelente alternativa.



UNA DIETA RICA EN ANTIOXIDANTES
AYUDA A REFORZAR LAS DEFENSAS CUTÁNEAS
FRENTE A LOS DAÑOS DE LA RADIACIÓN UV,
PERO NO SUSTITUYE AL FOTOPROTECTOR