

[Belleza > Cara y cuerpo](#)

Qué debes hacer si quieres borrar los excesos de las fiestas en tu piel

Los dermatólogos configuran un completo plan de emergencia para solucionar el efecto de la falta de sueño, el exceso de alcohol y de dulces, y el estrés que provocan todas las fiestas

01 DE ENERO DE 2019 - 09:38 CET BY HOLA.COM

Demasiado azúcar

Polvorones, roscón, turrón, postres... estamos en una época en la que los dulces, y su correspondiente exceso de azúcar, nos rodea. La piel también sufre los efectos: "La relación del azúcar con nuestra piel es muy estrecha y provoca: envejecimiento prematuro, además de hinchazón, pérdida de tono y luminosidad y empeoramiento en casos de acné. Todo ello se debe a un proceso llamado glicación que hace que el azúcar en sangre se una a las proteínas para formar unas moléculas dañinas que afectan al nuestro metabolismo. **El colágeno y la elastina son los más perjudicados por la sobredosis de azúcar.** Una vez dañados, sus fibras se vuelven más secas, quebradizas y débiles. ¿Consecuencia? Formación de nuevas arrugas y flacidez", explica Patricia Cuenca, directora técnica del Centro Oxígeno. Por eso, hay que intentar controlar su ingesta en estos días. "En Navidad, es muy difícil decir no a los deliciosos y calóricos postres... pero hay que intentarlo y si accedemos a comerlo, luego hay que moverse y comer menos al día siguiente, es decir, compensar", explica la doctora Mar Mira, del centro Mira + Cueto, quien nos anima a apostar por la repostería casera, porque así controlamos los ingredientes y las cantidades de azúcar, mantequilla, nata... La doctora recomienda reservar los dulces navideños para las ocasiones muy especiales: los días de Navidad y Año Nuevo, mejor que en las cenas de Nochebuena y Nochevieja.

¿Y el 'fast food'?

Al margen de los grandes atracones de comida en los días más señalados, en estas fechas las prisas de última hora, por ejemplo para encontrar los regalos, hacen que en los días intermedios entre las fiestas no siempre optemos por la comida más sana. Gran error también si pensamos en nuestra piel, como nos explica la experta del Centro Oxígeno: "La dieta basura y el **fast food** también afectan negativamente a la piel. Además de no aportar a la piel las vitaminas, minerales y nutrientes que necesita, una dieta rica en grasas saturadas e hipercalóricas produce una alteración en el metabolismo lipídico que afecta a la grasa de la piel, **empeorando el acné, la dermatitis seborreica y, por mecanismos inflamatorios, la psoriasis**".

Ver publicación online: <https://bit.ly/2AwQXQf>

