

➤ Aquí no se demonizan los carbohidratos. Al contrario: «En un día, el 40% de lo que ingerimos deben ser hidratos de carbono con un bajo índice glucémico (como la harina integral o el arroz salvaje), el 30%, proteínas bajas en grasas (como el tofu, el conejo, el pavo o el pescado blanco) y el 30%, grasas monoinsaturadas (como los aceites o el aguacate); es decir, las llamadas buenas», detalla Canterla. Una ayuda extra son los complementos de omega 3 y 6 y polifenoles como los de EnerZone (unos 23,95 €), creados por Sears. En España existen varios puntos de venta (enerzona.es).

Este sistema tiene detractores. Una de las críticas es que es hiperproteico. «Puede acarrear problemas renales. Si se toman demasiadas proteínas, al hígado y a los riñones les cuesta filtrarlas», explica Paula Rosso, médico estético de Royal Medical Estetica (royalmedical.es).

★ **El más nuevo.** Entre los regímenes antiedad, los hay antioxidantes, antiinflamatorios y «lifting», así se conoce al creado por el dermatólogo estadounidense Nicholas V. Perricone (perriconemd.com). Tiene dos métodos: uno de 3 días y otro de 28. El primero se basa en su ingrediente estrella: el salmón, rico en omega 3. «Debe tomarse dos veces al día durante tres jornadas. Tiene que ser fresco, y no ahumado», asegura el también nutricionista Perricone. El segundo omite los hidratos de carbono durante casi un mes.

05. ODA AL CURRY

Tras una alimentación equilibrada, toca hacer ejercicio –andar un mínimo de 30 minutos al día es lo que recomienda el experto Sears– y dejar de fumar. Los complementos antiinflamatorios también ayudan. «No es obligatorio, pero ¿quién consigue tomarse 10 piezas de fruta al día?», exagera la farmacéutica Canterla.

★ **Bien concentradas.** Un suplemento muy utilizado es la cúrcuma (de Santiveri, 20 €), una planta de la familia del jengibre y uno de los componentes del curry. «Aconsejo entre medio gramo y hasta dos gramos diarios. Así la PCRus baja hasta niveles no peligrosos», cuenta Duránte. Otro aliado es la bromelina (de Solgar, 19,30 €) de la piña. Los activos antioxidantes y antiinflamatorios suelen ir de la mano. «La vitamina C se utiliza con fines antioxidantes, pero es irritante, por lo que para pieles inflamadas muy sensibles no sería reco-

Nutrientes para desinflar

LAS VITAMINAS, ANTIOXIDANTES Y MINERALES AYUDAN



★ **Multivitámico.** Con solo 100 gr diarios se alcanza el índice de vitamina C recomendado. Hierro, magnesio, vitaminas K, B y A y ácido alfaipoico lo convierten en un superalimento.



★ **Exotismo indio.** La cúrcuma, elemento del curry, elimina toxinas y evita los coágulos en la sangre. En personas con diabetes, reduce los niveles de glucosa. También es efectiva contra los del colesterol.



★ **Más feliz.** En 100 gr de cacahuets hay 430 mg de fósforo, buen método para levantar el ánimo. La vitamina B1 combate la depresión y el potasio y la B3 ayudan a tener una buena circulación.



★ **Grasas buenas.** El omega 3 se usa en el tratamiento del intestino inflamado, es anticoagulante y se relaciona con menos posibilidad de padecer un ataque al corazón. Además, estos grasos buenos adelgazan.



★ **'Chute' antioxidante.** Los arándanos regulan los niveles de azúcar en sangre, estimulan la producción de colágeno de la piel, protegen las células cerebrales y cuidan el sistema digestivo.

mendable», avisa el dermatólogo Miguel Sánchez Viera, director del Instituto Dermatológico Integral (ideidermatologia.com).

06. EN CREMA

Cuando nos inflamamos, nos oxidamos y liberamos radicales libres, causantes de la tez apagada y las arrugas. «Para mayor eficacia, los cosméticos deben asociar activos antiinflamatorios y antioxidantes capaces de neutralizar los radicales», explican desde Dior. Entre los primeros, mejor los naturales como la rosa de Granville (en Prestige Nectar de Nuit de Dior, 414 €), capaz de regenerar las células mientras dormimos. Los hongos reishi y cordyceps nutren pieles muy sensibles (Mico-serum Traitement, de Marta da Hifas, 100,45 €).

★ **La sirtuina prodigiosa.** «Si potenciamos la actividad de la sirtuina SIRT6 (una proteína relacionada con la longevidad) podemos frenar los procesos cutáneos causados por la inflamación», nos asegura Edouard Mauvais Jarvis, director científico de los laboratorios Dior. La longonza, una planta de Madagascar, (en Sérums Capture Totale de Dior) lo consigue y estimula la fabricación de colágeno y elastina de la dermis.



Spray revitalizante celular de Institut Esthederm (20 €).

Aceite nutritivo iluminador Absolue Precious Oil de Lancôme (150 €).

Tratamiento de alta potencia de SkinCeuticals (86 €).

Con mucha calma

LAS AGUAS TERMALES MINIMIZAN LA IRRITACIÓN, LOS ACEITES DE ROSAS ILUMINAN, LAS SALES ELIMINAN IMPUREZAS Y EL ÁCIDO DIOICO REDUCE LAS MANCHAS.