

# ¡ADIÓS A LOS MITOS!

Saber discernir entre mito y realidad es la vía más segura para tomar la decisión correcta. También cuando se trata de los cuidados que requiere la piel del hombre. Conocer estos cinco mitos te ayudará a acertar siempre en tu elección.

Por CARMEN OLALLA Fotografía JAIME GOROSPE

## 1 PARA ELIMINAR LAS OJERAS BASTA CON DORMIR BIEN

**FALSO Y... VERDADERO.** «Es verdad que dormir ocho horas mejora la apariencia de las ojeras. Durante el sueño se activa toda la regeneración de los tejidos, lo que mejora la piel de los párpados y su oxigenación, y atenúa las ojeras. Pero eso no es así en el caso de las bolsas que, si son debidas a un problema de retención de líquidos, pueden incluso exacerbarse al estar acostado», asegura el doctor José Vicente Lajo Plaza, director del Centro Médico Lajo Plaza. También es cierto que la piel bajo los ojos es mucho más delgada que la del resto de la cara, lo que hace que se transparenten los vasos sanguíneos y la zona tenga un tono más azulado que el resto del rostro.

1. Masque Contour de Yeux, de **SISLEY**. 101€.
2. Eyes Absolute, de **FILORGA**. 79€.

## 3 LA DIETA ES LA PRINCIPAL CAUSANTE DE LOS GRANOS Y LAS IMPERFECCIONES

**FALSO.** La mayoría de los tipos de acné no tienen nada que ver con la dieta, según un reciente estudio de la Academia de Nutrición y Dietética Americana, lo que no deja de ser una excelente noticia para los adictos al chocolate. ¿Y en la edad adulta? Según la Asociación Española de Dermatología, un 3 por ciento de los hombres continúa teniendo granos en la edad adulta. La piel de los hombres, además de ser más gruesa, también cuenta con más glándulas sebáceas que la femenina, lo que por un lado es una buena noticia, ya que envejece más tarde, pero por otro, genera más grasa en la piel, que contribuye a obstruir los poros, y a provocar granos y puntos negros.

6. TriAcnéal Expert, de **AVÈNE**. 20,54€.

## 4 CUANTO MÁS PRODUCTO SE USA, MEJORES RESULTADOS

**FALSO.** «Usar más producto de lo necesario no hace que el tratamiento sea más eficaz», asegura Paola Gugliotta, creadora de la marca Sepai. Así de claro. Pero, ¿cuánto es suficiente? Depende de la zona. En el caso de los ojos, bastaría con aplicar un cantidad del tamaño de un guisante en cada ojo. En la cara, de dos a tres pulsaciones del dosificador son suficientes. Y en el caso de la espuma de afeitado, cuanto menos se use, mejor, ya que reseca la piel.

7. Force Suprem Life Essence, de **BIOThERM**. 67€

## 2 LAS CREMAS PARA HOMBRE Y MUJER SON IGUALES

**FALSO.** Los elevados niveles de testosterona masculinos hacen que la piel del hombre sea hasta un 25 por ciento más gruesa que la femenina. Eso la hace más resistente y, también, más grasa. Por tanto, necesita productos más potentes y concentrados para que la piel absorba por completo sus ingredientes. En el caso de las pieles maduras, mejor si además son nutritivas, antiedad y calmantes.

3. Anti Wrinkle Face Cream Samurai Anti-Age, de **RITUALS**. 29,50€.
4. Soin Hydratante Anti Age, de **AVÈNE MEN**. 26,54€.
5. Age Defender Serum, de **KIEHL'S**. 60€.

## 5 QUIEN TIENE LA PIEL GRASA NO NECESITA HIDRATANTE

**FALSO.** La piel necesita agua e hidratación para estar sana, y eso no tiene nada que ver con las glándulas sebáceas y el exceso de grasa cutánea. Usar una crema hidratante ligera, o bien una específica para pieles grasas, aporta a la piel la hidratación que necesita y ayuda a regular la actividad de las glándulas sebáceas, sobre todo en el hombre.

8. Hydro Master Gel, de **SHISEIDO MEN**. 46€.
9. Age Master, de **ARMANI MEN**. 82€.



6  
 EAU THERMALE  
**Avène**  
 TriAcnéal  
 EXPERT  
 Soin - Emulsion  
 Imperfections occasionnelles  
 Marques résiduelles  
 Substrum imperfections  
 Residual marks  
 Peau à tendance acnéique  
 For blemish-prone skin  
 LABORATOIRE AVÈNE  
 PARIS  
 30 ml e / 1.01 FL.OZ.

7  
 BIOTECH  
 HOMME

8  
 SHISEIDO MEN  
 HYDRO MASTER  
 GEL

5  
 KIEHL'S  
 POWER DEFENDER  
 AGE DEFENSE  
 SERUM  
 FORCE SUN  
 LIFE ESSENCE  
 SOIN BOOSTER  
 ANTI-AGE  
 ANTI-AGE BOOSTER  
 SKIN CARE

3  
 RITUALS  
 SAMURAI | ANTI-AGE  
 anti wrinkle face cream  
 crème antirides pour le visage  
 Shiso & Active Botanical Complex

2  
 FIBR  
 FIBR

4  
 EAU THERMALE  
**Avène**  
 SOIN HYDRATANT  
 ANTI-AGE  
 50 ml e / 1.69 FL.OZ.

9  
 ARMANI MEN  
 AGE MASTER

1  
 sisley  
 INSOLUBLE  
 CONTROL  
 DES YEUX  
 EYE  
 CONTROL  
 MASK  
 15 ml e / 0.5 FL.OZ.