

ABC *de la* SALUD

13 de abril de 2019 / N° 121/ abc.es/salud



ALIMENTOS CON TRAMPA

PARECEN SANOS PERO NO LO SON

Nunca es bueno fiarse de las apariencias y con la comida mucho menos. Con la ayuda de expertos en nutrición desvelamos los alimentos que se disfrazan de saludables pero esconden grasas, azúcares y sal



Cómo se tratan

CON CIRUGÍA Según el último estudio de la ISAP (Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética), para borrar las señales de tristeza, la cirugía de párpados se encuentra entre las favoritas, «especialmente entre los hombres», señala el cirujano Antonio Tapia.

MEDICINA ESTÉTICA Para mostrar un rostro menos «agresivo», en la clínica Fercasy apuestan por el tratamiento Skinboosters unas microinyecciones de ácido hialurónico de baja densidad y larga duración que nutren e hidratan la piel sin generar volumen, corrigiendo esas arrugas de alrededor de la boca, frente y ojos (A partir de 300€). José Vicente Lajo Plaza alegra el rictus y levanta las comisuras caídas, así como el «pliegue de la amargura», colocando hilos PDO en puntos estratégicos.

COSMÉTICA Shiseido acaba de lanzar Benefiance Wrinkle Smoothing Cream, un producto que ayuda a la piel a desplegar sus mecanismos de defensa y a estar más receptiva a los activos que recibe.

TERESA DE LA CIERVA

Que la cara es el espejo del alma no lo decimos (solo) nosotros. El neurocientífico finlandés Lauri Nummenmaa, sostiene que cada emoción deja una huella física en nuestro cuerpo, entre ellas, en el rostro. Y de acuerdo con el psicólogo Paul Ekman somos capaces de manifestar más de 10.000 microgestos faciales asociados a una emoción y todas ellas dejan su marca en forma de arrugas.

Para colmo, según Natalie Broussard, directora de comunicación científica de Shiseido, las cremas funcionan peor en pieles estresadas. «La investigación ha demostrado que la piel estresada pierde su capacidad de interactuar con el cerebro. Sus 800.000 receptores sensoriales originales se reducen, su estado de alerta disminuye y las fibras nerviosas responsables de transmitir señales comienzan a disminuir su velocidad. La piel se vuelve menos receptiva, reacciona menos a los estímulos y se vuelve más vulnerable a las tensiones internas y externas. Como resultado, tiene cada vez más dificultades para asimilar los ingredientes activos de los tratamientos», asegura.

Emociones negativas

Otro dato interesante es que las emociones negativas envejecen más que las positivas. «El mal humor, además de alterar el organismo, dibuja en el rostro más líneas de expresión, y las arrugas de la pena o el enfado son menos favorecedoras que las de la alegría. Solemos tensar el músculo de las cejas y estrechar los labios, marcando las líneas que rodean la boca», cuenta la doctora Raquel Fernández de Castro Ysalguez, directora médica de la clínica Fercasy.

ESTAR BIEN

¡SONRÍA! El mal humor envejece

La ira, el estrés y las preocupaciones pasan factura a nuestro rostro

«Las arrugas verticales son las que añaden años, y además afean más el rostro que otras, como las patas de gallo, que son percibidas como atractivas», añade.

El surco de la amargura

«Antes de entregarnos a la ira, paremos a pensar en los daños que los enfados provocan en la piel como el ceño fruncido, el enrojecimiento del rostro (el sistema circulatorio empieza a funcionar más rápido) y la dermatitis (que responde a la inflamación y a la resequead de la dermis). De modo que, a enfadarse menos y sonreír más, «aunque tampoco se dedique a reír mucho a carcajadas, porque esta mueca también puede llegar a provocar líneas de expresión muy marcadas, especialmente alrededor de la boca y en el surco nasogeniano», apunta la doctora Fercasy.

Pero el enfado no es el único estado de ánimo que afecta a nuestra piel. Cuando las circunstancias vitales nos llevan a la tristeza, los párpados inferiores se llenan de bolsas de grasa y los superiores aparecen caídos por el exceso de piel, descendiendo las comisuras de nuestros labios y se marca el llamado surco de marioneta, o los conocidos como pliegues de la amargura.

Lágrimas y acné

Además, las lágrimas deshidratan. También, cuando estamos sometidos a elevados niveles de estrés, la piel se vuelve opaca por la falta de relajación, aparecen líneas de expresión, y provoca la aparición de acné debido a la alta producción de cortisona. Ante situaciones que provocan temor, los ojos se abren mucho más de lo habitual y se levantan las cejas, provocando arrugas en la frente. Y las consecuencias más visibles del rostro cuando se sufre de depresión son la hinchazón de ojos y la aparición de ojeras. También hay que destacar la interrupción en el proceso de regeneración celular, lo que acelera la aparición de líneas de expresión, a la vez que apaga la luz del cutis.

Además de los estados de ánimo, hay gestos derivados de los mismos que también tienen consecuencias para nuestro rostro. Las personas que están tensas suelen tender a fruncir el ceño mientras están trabajando, mirando el móvil o durante una conversación, y esto provoca arrugas verticales en el entrecejo; las mujeres muy besuconas o que se sacan selfies «poniendo morritos» provocan el conocido «código de barras»; y la adicción a las nuevas tecnologías (mirar constantemente la pantalla y descender la mirada y el mentón) provocan arrugas en la zona del cuello y flacidez.