

**Miguel Sánchez Viera**

Director del Instituto de  
Dermatología Integral



*«La falta de  
vitaminas hace que  
la piel se resienta»*

**-¿Influye la alimentación en nuestra piel?**

-Sí. La falta de vitaminas y otros nutrientes, una alimentación baja en grasa y unos niveles bajos de bacterias probióticas pueden tener un impacto negativo en nuestra piel. Incluso una mala digestión también puede manifestarse en la piel como resultado de niveles bajos de nutrientes liposolubles.

**-Se dice que son imprescindibles los carotenoides, ¿qué son y en qué alimentos están presentes?**

-Son los responsables de la gran mayoría de los colores amarillos, anaranjados o rojos presentes en los alimentos vegetales. Entre sus propiedades: ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer, previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, fortalecen el sistema inmunológico, tienen funciones importantes relacionadas con las membranas mucosas, protegen la memoria y previenen problemas como las cataratas o la degeneración macular, entre otros beneficios.

**-¿Es verdad que si no se toman las grasas suficientes la piel se seca antes?**

-Una piel seca es el resultado de una alimentación baja en grasa. Sin embargo, aun consumiendo grasas saludables es probable que se pueda tener una piel seca. La clave puede estar en la lipasa, una enzima digestiva que libera el páncreas y ayuda al cuerpo a absorber y digerir la grasa. Su escasez también provoca sequedad en la piel.

**-Pero supongo que las recomendadas son las que son las fuentes de Omega 3, ¿no?**

-Efectivamente, a este tipo de grasas nos referimos.

**EL RINCÓN  
DE MARTA  
ROBLES**

