

TENDENCIAS

Alimentos que previenen las arrugas

El Ciudadano · 20 de noviembre de 2015

Si queremos prevenir el daño oxidativo y la aparición de arrugas es importante que incluyamos en nuestra dieta alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas que favorezcan la producción de colágeno





Las mujeres (y algunos hombres también) creen que la única manera de reducir las arrugas es usando cremas o con la práctica de cirugías estéticas.

Sin embargo, **gracias a la alimentación se puede reducir el envejecimiento de la piel** y prevenir la aparición de las “líneas de expresión”. En este artículo te enterarás de cuáles son las comidas que debes añadir a tu dieta si quieres verte joven por más tiempo.

¿Comer para no tener arrugas?

No es una cuestión milagrosa. **Las arrugas se producen por el paso del tiempo y son inevitables.** Pero lo que sí puedes lograr es tener un aspecto más jovial o que esas marcas en tu rostro y otras partes del cuerpo no sean tan pronunciadas.

La exposición a los rayos solares y la falta de humectación y exfoliación, sumado a la edad, son las principales causas de las arrugas en la piel. Para evitar que aparezcan antes de tiempo o que sean demasiado pronunciadas es preciso que te alimentes de manera saludable.



Comer para no tener arrugas

¿Cuáles son los alimentos antienvjecimiento? Entérate a continuación:

Arándanos

Resulta casi impensable que una fruta tan pequeña pueda tener tal cantidad de propiedades. Sin embargo, los arándanos han demostrado que con su tamaño pueden ofrecernos muchos beneficios.

Cuentan con una buena dosis de antioxidantes que **ayudan a prevenir el daño celular a largo plazo.**

Además, tienen la capacidad de proteger la piel de las agresiones del ambiente (contaminación, humo, productos químicos, etc.).

¡Y eso no es todo! El consumo de arándanos está recomendado para personas con diabetes o colesterol alto y para los que quieren adelgazar.

¡Es un superalimento! Consume un puñado de esta fruta todas las mañanas en el desayuno. Mezcla con avena o cereales. También puedes beber un riquísimo zumo de arándanos.

Frutas con vitamina C

Cuando pensamos en vitamina C se nos ocurre que solo la naranja la aporta. Sin embargo, hay muchas frutas con una buena cantidad de este nutriente. Para prevenir las arrugas se recomienda comer fresas, guayabas y kiwi.

Además de proteger el sistema inmune contra las enfermedades se ha comprobado que **estimula la producción del colágeno de la piel**. También (como si fuera poco) disminuye la inflamación de debajo de los ojos (bolsas y ojeras).

Los kiwis, a su vez, tienen una buena cantidad de antioxidantes que neutralizan la acción de los radicales libres que causan daños celulares y provocan enfermedades cardíacas o incluso cáncer.

Chocolate amargo

Compra el más puro que puedas conseguir (o que puedas costear, ya que no suele ser algo muy asequible). Está dotado de una gran cantidad de flavonoides que mejoran el aspecto de la piel, entre otros beneficios.

Puedes fundirlo en una taza de leche de almendras y disfrutarlo cada día, tanto frío como caliente (según la época del año).

El cacao aumenta el flujo de la sangre hacia los tejidos e incrementa la hidratación de la dermis. Esto sirve para disminuir la aparición de arrugas y la

rugosidad típica de las personas de cierta edad.

Tomate

Es importante que lo utilices crudo si lo vas a usar como una mascarilla en la piel. Un truco casero de las abuelas consiste en aplicar rebanadas de tomate sobre las quemaduras provocadas por el sol para evitar la deshidratación de la dermis.

Si lo consumimos cocido podremos aprovechar más su aporte de licopeno (lo que le aporta su color rojizo), cuyas acciones para favorecer la piel son realmente asombrosas.

Vale la pena destacar que muchas personas tienen arrugas por estar expuestas demasiadas horas al sol. Si es tu caso, **no dudes en darte un festín de tomate**. Otras opciones para no cansarte e igualmente seguir añadiendo licopeno a tu organismo (en menos cantidad) son:

- Sandía

- Melocotón
- Fresa
- Mora
- Cereza
- Uva roja
- Toronja roja
- Granada
- Frambuesa
- Rábanos
- Pimiento rojo
- Cebolla roja
- Remolacha
- Col roja
- Achicoria roja
- Papaya

Ostras

Este alimento algo sofisticado para algunos lugares pero moneda corriente en otros está repleto de zinc. Este mineral tiene muchas bondades como, por ejemplo, reparar la piel y crear más cantidad de colágeno (que le da estructura y soporte).

También tiene propiedades antioxidantes y protector de las células. Las ostras sirven para mantener saludables el cabello y cuero cabelludo, fuertes las uñas y sanos los ojos.

Además de en las ostras también podemos obtener zinc de:

- Carnes rojas
- Carnes blancas (aves de corral)
- Nueces
- Frijoles

- Mariscos (sobre todo langosta y cangrejo)
- Cereales
- Granos enteros
- Lácteos

Salmón

No puede faltar en tu dieta antiarrugas. Tiene vitamina E, que retrasa el envejecimiento de las células y le da firmeza a los tejidos, a la vez que bloquea a los radicales libres.

El salmón es uno de los pescados denominados “azules” que **te ayudarán a mantener la piel suave y joven** gracias al aporte de los ácidos grasos Omega 3.

No te preocupes, que son de los buenos. Se encargan de reponer los lípidos que la dermis va perdiendo y, por lo tanto, logran flexibilidad y humedad. Además, reducen la inflamación celular que causa sequedad, enrojecimiento y acné.

Si no comes pescado puedes elegir otros alimentos que contienen también Omega 3. Algunos de ellos son las nueces y las semillas de lino.

Cereales

Los granos enteros nos aportan una buena cantidad de beneficios a través de sus nutrientes (con fibras, vitamina B y hierro a la cabeza). Además, incrementan la producción de colágeno de manera natural y revierten los signos del envejecimiento prematuro.

Si aún no alcanzan las razones para empezar a consumirlo, has de saber que **son poderosos antioxidantes que protegen de la acción de los rayos UV.**

Entre los cereales recomendados hallamos:

- Harina de maíz
- Harina de trigo
- Avena
- Arroz integral
- Mijo

REFERENCIAS:

<http://www.livestrong.com/article/330197-10-best-foods-to-prevent-wrinkles/>

<http://www.healwithfood.org/wrinkles/foods.php>

visto en **MejorConSalud**

Fuente: El Ciudadano