

Dime qué comes...

... y te diré cómo está la salud y belleza de tu piel. Tal y como lo lees. Entrevistamos a dos grandes expertas: la **doctora Virginia Sánchez, dermatóloga**, y la **doctora Maite Barahona, médica estética experta en nutrición**, que nos dan pautas claras y concretas para que tus alimentos se conviertan en tu mejor arma de belleza.

Escribe: PALOMA ARTOLA Realiza: GABRIELLA NAEVE Foto: SERGIO MOYA

P

uede ser que tu rutina de belleza comprenda una loción o gel limpiador, crema hidratante, anti-edad... incluso puede que un sérum o anti-celulítico. Sin embargo, seguro que no incluyes tu alimentación como una de las fuentes de belleza de la piel.

Dos profesionales expertas en este órgano que envuelve tu cuerpo -el más grande de todo el organismo-, nos muestran lo importante que es lo que comes. Muchas veces coinciden pero, otras, no tanto...

Según el doctor Colbert, dermatólogo norteamericano, hay un tratamiento cosmético milagroso, mucho mejor que el bótox y más barato, la comida. ¿Estás de acuerdo?

V.S. Parcialmente. La vida sana es lo más importante para estar más guapos por dentro y por fuera: ejercicio regular, dieta equilibrada, realizar actividades que nos hagan felices y, por supuesto, evitar los tóxicos y el sol en exceso.

M.B. Totalmente de acuerdo. La alimentación junto con el sueño, la hidratación... son la base. Si además cuidamos nuestra piel y nos hacemos algún tratamiento médico

