



belleza |

# verano **Q** punto

Los dermatólogos van camino de conseguir su sueño: la locura por el bronceado intenso va dando paso a una moda en la que la buena cara no se mide por la intensidad del tono, sino por la uniformidad y el glow natural. Te damos estrategias para preparar y reparar piel, cuerpo y cabello.

POR MARTA BONILLA

## **Medicina ESTÉTICA que mejora la PROTECCIÓN y RESISTENCIA de la piel**

No es algo nuevo. Las clínicas de medicina estética se llenan en vísperas de las vacaciones de mujeres y hombres tratando de encontrar su mejor versión. Lo que sí es nuevo es hablar de medicina estética en términos de protección solar y como fórmula para potenciar la hidratación y fortalecer la barrera cutánea, claves para conservar una piel sana y, por lo tanto, bonita y luminosa. Cada vez más expertos recuerdan que proteger bien la piel del sol no es suficiente si no existe una hidratación profunda y una preparación adecuadas.

### MÁS FUERTE, MEJOR DEFENSA

Los polinucleótidos son uno de los máximos exponentes en medicina regenerativa, que se basa en la autorreparación de los tejidos para una piel más sana y joven. Extraídos de la trucha asalmonada, estimulan la dermis: «Hay que tener en cuenta su alta evidencia científica, estimulan la dermis de manera natural, promueven colágeno, son antioxidantes, tienen efecto antiinflamatorio, hidratan y mejoran la elasticidad», explica la doctora Iratxe Díaz, experta en medicina estética con clínica en Bilbao (tel. 930 340 027) y divulgadora de Croma.

Si hablamos de sol, los polinucleótidos no pueden sustituir a un fotoprotector. Nada puede hacerlo. Pero según la doctora García, sí consiguen que la piel esté mejor

protegida frente al daño solar. Por un lado, por ser regenerantes y ayudarla a que trabaje mejor, lo cual es un plus frente al fotodaño; y por otro, por ser moduladores de la inflamación, ya que si nos excedemos con la exposición solar, la piel se inflama más. Y, por último, al ser neutralizadores de los radicales libres, contrarrestan el daño que estos producen. «Por lo tanto, los polinucleótidos no son sustitutivos, pero sí complementarios del fotoprotector tópico, que además conviene acompañar de otro oral. Este tratamiento aumenta la capacidad de la piel para protegerse de la radiación solar», asegura la experta, que aconseja de dos a tres sesiones, espaciadas tres semanas, antes de las vacaciones. En función de la clínica, el precio de las 3 sesiones varía de 660 € a 1.200 €.

### UN PASO ADELANTE

No hay nada mejor para prevenir la deshidratación y la pérdida de luminosidad, en los meses de calor, que anticiparse a ella. «Si quieres que tu piel esté bien preparada para afrontar el verano con garantías, necesitas una combinación de tratamientos. Con vitaminas, plasma rico en plaquetas y ácido hialurónico conseguiremos el cóctel perfecto para que tu piel esté perfectamente hidratada y luminosa incluso cuando termine el verano», explica el doctor Pablo Vieira, director de Clínica Vieira, Barcelona (tel. 932 003 229). En ese sentido, la doctora Mar Mira, que acaba de inaugurar clínica propia en Madrid (tel. 638 972 225), propone el tratamiento Hydra glow, que personalizado con activos para cada tipo de piel, ayuda a mejorar su calidad y a potenciar su luminosidad: tras el diagnóstico y una renovación profunda, que combina diferentes tipos de exfoliación, se «infunde un cóctel de activos (hidratantes, despigmentantes, antioxidantes...) para reforzar la función barrera, mejorar la hidratación profunda y equilibrar la piel. Se potencian con técnicas de terapia LED o crioterapia. Es un tratamiento diseñado para mejorar la piel de forma global», dice la doctora. La sesión cuesta 200 €.



### VITAMINA D

La luz solar activa la vitamina D, fortalece el sistema inmune y aumenta nuestras defensas. Ayuda a mantener fuertes nuestros huesos... pero también es la responsable del envejecimiento y el cáncer de piel. Disfruta, pero bien protegida siempre.





## ¿Son seguras las FÓRMULAS SOLARES?

Los expertos coinciden en los beneficios de utilizar protectores solares para prevenir quemaduras y cáncer de piel, superan con creces los potenciales riesgos asociados a sus ingredientes. Pero los disruptores endocrinos se han convertido en uno de los principales argumentos de los negacionistas. Hay unanimidad entre los especialistas: no hay motivo para la alarma.

Los disruptores endocrinos son, según la OMS, una sustancia química capaz de alterar el sistema hormonal y perjudicial para la salud. Es cierto que algunos filtros químicos, como la benzofenona, el octocrileno o el homosalato, y ciertos conservantes, pueden atravesar la barrera cutánea y llegar al torrente sanguíneo, pero en cantidades tan nano que no causan daño en la salud. Este es, en cualquier caso, el principal argumento de quienes rechazan la utilización de fotoprotectores frente a la radiación ultravioleta: «Claro que pueden tener alguna sustancia nociva, pero el precio de no ponerse la protección es mucho más alto por el riesgo de desarrollar cáncer de piel», afirma el doctor Ángel Pizarro, responsable de la Unidad de Prevención y Diagnóstico Precoz de Melanoma en la Clínica Dermatológica Internacional.

Los expertos evalúan sus posibles repercusiones para la salud, como demuestra un estudio realizado por investigadores de la FDA (Food and Drug Administration) en Estados Unidos: «Los filtros solares químicos analizados alcanzaron en sangre concentraciones de 0,5 ng/mL, lo que no implica que tengan toxicidad, pero supera el umbral que marca la propia FDA. Es importante recordar que esos estudios se hicieron con una concentración óptima de producto, es decir, aplicando 2 mg por centímetro cuadrado de piel, que no se alcanza en la práctica, por lo que esa potencial toxicidad es muy improbable», revela el doctor Pizarro. En cualquier caso, conviene tener en cuenta que «todos los filtros solares y los cosméticos se someten a una evaluación continua y exhaustiva por parte de la Unión Europea. Cuando surge alguna duda, se revisan los datos y se ajustan las concentraciones. Por eso, los filtros que se encuentran en el mercado son seguros. Si no, estaría prohibida su comercialización», explica Estefanía Nie-

No hay excusas, hay fotoprotectores con texturas y formatos para todos los gustos (stick, bruma, fluido, leche...) y necesidades (piel sensible, grasa, manchas...). Tú eliges.

### ELIMINAR EL FOTOPROTECTOR

Nada más llegar a casa o a mediodía, en el chiringuito (con una toallita) conviene limpiarse la piel para eliminar el solar. Su efecto escudo protege del sol, pero puede asfixiarla.



ta, directora dermoestética de la firma Medik 8. La normativa europea es la más estricta en cosmética del mundo, con lo cual, los consumidores pueden estar tranquilos.

Partiendo de esa evidencia en cuanto a la seguridad, los laboratorios investigan fórmulas cada vez más seguras y con menos ingredientes. Y empiezan a aparecer en el mercado fotoprotectores sin disruptores endocrinos, como algunos de Bioderma, Avène, Alma Secret o Bella Aurora. La firma SVR se suma ahora a esta tendencia con dos nuevos productos sin disruptores endocrinos de la línea Sun Secure.

Hay otros aspectos a tener en cuenta que inciden en la seguridad de las fórmulas: revisar la caducidad del producto si lo tienes abierto hace tiempo –los fotoprotectores no se deben conservar de un verano para otro–, si tu piel es sensible o alérgica opta siempre por fórmulas minerales y evita las fórmulas que contengan benzofenona-3 u homosalato, que son muy reactivas.



## rostro PÁLIDO, ¿adiós BRONCEADO?

El sueño de los dermatólogos está más cerca: «Siento ser una aguafiestas pero no existe un bronceado saludable. Este implica siempre un daño solar que estamos provocando a la piel, es el mecanismo que esta utiliza para defenderse. No es un tratamiento de belleza», lleva años insistiendo la dermatóloga Ana Molina, en coincidencia con todos sus compañeros dermatólogos. Ponerse morenas es malo para nuestra piel y sus efectos se verán a medio y largo plazo en forma de arrugas, pérdida de firmeza –se rompen las fibras de colágeno y elastina– y, sobre todo, manchas que aparecen después del verano. Y una vez que están ahí, aunque existen tratamientos despigmentantes, láseres y luz pulsada, que consiguen borrarlas, el daño interno está hecho y volverán a salir una y otra vez.

Pero parece que hay buenas noticias. Después de un poco más de un siglo desde que Coco Chanel volvió de una travesía por el mediterráneo con la tez dorada por el sol en 1923 y puso de moda el bronceado, símbolo durante muchas décadas de estatus –todo lo contrario de lo que había sucedido hasta ese momento–, ha llegado la hora del rostro pálido. Sin llegar a una piel nívea, este verano la buena cara no se identifica con un bronceado intenso, cuanto más mejor, sino con un tono suave, pálido, en el que coloretes y polvos bronceadores hacen su efecto. Cada vez hay más concienciación sobre la piel, el segundo órgano más grande del cuerpo, después del intestino, y la primera barrera natural de protección frente al exterior. «Además, hay que tener en cuenta que la naturaleza es muy sabia y crea paletas de colores preciosas para cada una. A una persona de pe-

**PERO... BUENA CARA**

Con 3 novedades. **1. Stick multiusos perfeccionador**, Bobbi Brown (35 €). Para rostro, mejillas, labios y párpados. De colorete a bronceador o iluminador. **2. Gel con color** Phyto-Touche, Sisley (89 €). Aporta un acabado de piel luminosa y transparente, muy natural. Incorpora tratamiento. **3. Polvos iluminadores** Terra-cotta Golden Dunes, Guerlain (61 €). Para un look fresco o bronceado si aplicas en pómulos, párpados, mejillas y frente.

lo rubio o pelirrojo y ojos claros no le pega una piel morena, sino más clara, sin manchas y sana. Hay que convencer a la gente de que no hay nada más bonito que el color de piel natural de cada una. Porque cuando nuestra piel se oscurece al sol es porque intenta protegerse de la radiación fabricando melanina. Y nada nos hace envejecer más rápido que la exposición solar. Tenemos la suerte de vivir en un país tan soleado como España, en el que nos da el sol lo suficiente, no necesitamos tomarlo», advierte la doctora Ana Molina.



### ALIADOS AL SOL protección de amplio espectro y tratamiento

1. Photoderm Xdefense SPF50+, BIODERMA (21,95 €). Estimula los mecanismos de detoxificación para ayudar a las células a producir sus enzimas antiedad.
2. Sun Protect CAMALEON (24,50 €). Con filtros orgánicos, antioxidantes y activos que refuerzan la función barrera. 3. Sisleya soin Solaire antiage SPF 50+, SISLEY (230 €). Previene y combate los efectos de la glicación provocados por la radiación ultravioleta, que provoca arrugas y pérdida de elasticidad. 4. Dry Oil Tan Optimizer, SENSILIS (32,30 €). Aceite seco ultraligero que acelera el bronceado, activando la melanogénesis. 5. Sun Beauty Water Oil, LANCASTER (34 €). Agua solar bifásica, con tecnología full light de protección avanzada y complejo activador que broncea en la mitad de tiempo. 6. Bruma solar refrescante SPF30, NUXE (34,50 €). De textura invisible, se pulveriza en rostro, cuerpo y cabello. 7. Bariésun Stick Invisible SPF 50+, URIAGE (15 €). En stick, protege hidrata y calma. 8. Lait Sans Parfum SPF 50+ Sun Secure SVR (19,92 €). Sin disruptores endocrinos, para toda la familia, en tamaño XXL. 9. Sun Protect+ SPF 50, REVIDERM (62 €). Con enzimas reparadoras del ADN y una fórmula que previene el envejecimiento prematuro y las manchas. 10. Expert Protector Lotion Sensitive SPF 50+, SHISEIDO (42,70 €). Con activos de tratamiento para pieles sensibles y niños.



Aceite Repara y Protege Love, PANTENE (6,95 €). Aporta nutrición, brillo y suavidad.



Repel, I.C.O.N. (39 €). Con biotina y cactus, hace escudo contra la humedad.



Frizzdom, MONCHO MORENO (42 €). Genera un barrera invisible que repele la humedad.



21 Thermal Protector, SALERM (31 €). Protección térmica, sella cutícula y controla frizz.



Secador Supersonic™ Travel, DYSON (299 €). Mismo rendimiento, pero más ligero y pequeño.

## EL FRIZZ está de moda pero... CONTROLADO

Quién lo iba a decir, pero las melenas con ese punto de electricidad estática definen ahora el estilo boho chic y relajado, impulsado desde hace un año por desfiles como los de Prada y Jacquemus. ¿Se lleva el frizz en algunos looks? Sí, pero controlado. Y, paralelamente, una gran mayoría de mujeres (el 67%, según un estudio realizado por Kérastase), siguen luchando contra él, fundamentalmente en verano. En esta época del año es cuando más se demandan en los salones de peluquería tanto los tratamientos antifrizz (que lo eliminan totalmente durante varios meses) como los que aportan un plus de proteínas y aminoácidos para nutrir, hidratar y regenerar en profundidad la fibra capilar, que reducen notablemente ese aspecto encrespado de la melena. «Un cabello sano es el mejor consejo para evitar el frizz, que no es un estado, sino la consecuencia de un daño en su estructura interna», nos explicó el peluquero Moncho Moreno durante la

presentación de su nuevo tratamiento para controlar el encrespamiento. **En salón:** «Hoy no tienen nada que ver con los de hace años; eliminan el frizz pero con un resultado personalizado, sin quitar volumen, rizo o forma si no se quiere. Además, gracias a una fórmula nutritiva, enriquecida con proteínas vegetales y activos botánicos, que hidrata y fortalece, dejan el cabello sano y brillante», dice Moncho, con salones en Madrid y Miami. Los resultados duran entre dos y cuatro meses. Desde 250 €. **En casa:** Según Helena Rodero, farmacéutica experta en cuidado capilar, evitar el frizz empieza antes del lavado, «con un buen cepillado seguido de un lavado correcto, solo del cuero cabelludo y no la fibra de medios a puntas. Si no, levantamos la cutícula y el pelo se encrespa más. Utilizar acondicionador, mejor que mascarilla, es innegociable», dice la experta. Los aceites son también magníficos aliados antifrizz para el verano. Y los cosméticos escudo.



### A CUBIERTO

El cuero cabelludo es una de las zonas más vulnerables y olvidadas frente a la radiación solar: sufre quemaduras, daño y es propenso al melanoma. Hay que protegerlo con gorras o sombreros.



Pr: Mensual  
Tirada: 90.566  
Dif: 64.599

## hidratación, ÁCIDOS y ANTIOXIDANTES, rutina de CUIDADO 10

Los cuidados para evitar las manchas, el melasma y, en general, todos los efectos del sol sobre la piel, empiezan antes de las vacaciones: «Una piel sana es más resistente a cualquier tipo de agresión. La deshidratación hace que no solo se vea más apagada y sensible, sino que se inflame con más facilidad y esté más vulnerable al daño solar. Su estado general, la barrera cutánea y la inflamación crónica que pueda presentar influye mucho en los daños que se van a manifestar. Por eso, una piel deshidratada está más predispuesta a desarrollar arrugas o manchas, incluso con fotoprotección», advierte la doctora Mar Mira. Y hablar de ello, una y otra vez en esta época puede resultar hasta aburrido, pero es uno de los cuidados básicos de los que depende la salud, resistencia y belleza de la piel: «En verano se deshidrata no solo por el sol, también por el contacto constante con el agua de mar, el calor, las noches veraniegas que nos llevan a dormir menos...», advierte el doctor Fabio Vieira. Y hay que compensarlo, con cosméticos formulados con ácido hialurónico en distintos pesos moleculares, glicerina, aloe vera, niacinamida o pantenol y no olvidar la hidratación desde el interior. «Es importante beber mucha agua y tomar frutas y verduras ricas en agua (sandía, melón, pepino...) y apostar por una alimentación equilibrada, rica en antioxidantes. Esto nos ayuda, no solo a mantener la piel hidratada, sino a reforzar los mecanismos de defensa frente al daño oxidativo provocado por la radiación solar», nos explica el doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo de la Clínica Ruber Internacional.



### PROTEGERSE BIEN

Solo un 19% de las personas se aplican bien y en cantidad suficiente la protección solar. Dejamos el 20% del cuerpo sin proteger: espalda, ingles, cara interna de las rodillas, párpados y orejas son los más damnificados.

La utilización de antioxidantes por la mañana es otra de las claves de la rutina cosmética: «ayudan a neutralizar los radicales libres y combatir la inflamación, uno de los factores que estimulan la melanina y provocan manchas», advierte la dermatóloga Flavia Bonina, que aconseja aplicar por las noches un cosmético con ácido kójico, láctico, tranexámico... para mantener las manchas a raya. Con los cuidados adecuados terminaremos el verano con la piel en perfecto estado.



## BUENOS ALIADOS compensan el daño solar y dan hidratación plus.

1. Daily Dynamic Hydrator, IS CLINICAL (149 €). Con hialurónico, péptidos y antioxidantes que aportan doble protección.
2. Le Desmaquillant Soin, NEURÁÉ (85 €). Su textura aceite gel convierte en un placer el obligado gesto de limpieza para retirar, entre otros, el fotoprotector. Con activos que revitalizan e iluminan.
3. Hydra<sup>3</sup> Serum, VALMONT (225 €). Hidratación en todas las capas de la piel, con una fórmula basada en la biotecnología.
4. Hydramist, SKINCLINIC (22,90 €). Bruma hidratante y tonificante, protege la microbiota y retiene el agua de la piel.
5. Hydra Beauty Micro Crème, CHANEL (97 €). El activo de camelia blanca retiene la hidratación cutánea.
6. The Dewy Milk Moisturizer, TATCHA (71 €, en SEPHORA). Versión ligera de la icónica hidratante de esta firma coreana, que deja la piel elástica y luminosa.
7. Mascarilla Normo-Correctora, ARTURO ALBA (45 €). Da a cada piel lo que necesita y es un prodigio para deshinchar el rostro, incluido contorno de ojos.
8. Pro Collagen peptide Cream, MEDIK8 (95 €). Estimula la producción natural de colágeno.
9. Sérum Hyaluronic & Okra Allegory, BYODÉE (55 €), ideal para cuando se necesita un plus de hidratación.

FOTO: GETTY IMAGES.