

ENTREVISTA La dermatóloga y nutricionista Yael Adler publica 'Cuestión de Piel', un libro dirigido a una amplia audiencia, en el que se explora la relación entre este órgano y la nutrición, la sexualidad y el estado de ánimo, y aclara mitos sobre su cuidado

“La dermatitis se está empezando a tratar con cremas que llevan bacterias”

C. PREYSLER

claudia.preysler@unidadeditorial.es

La piel es el órgano humano más extenso y, sin embargo, todavía existe un gran desconocimiento sobre cómo funciona y por qué está influido. Así lo asegura Yael Adler, dermatóloga y nutricionista alemana, que lleva años investigando la relación entre la piel, la nutrición y la psique. La editorial Urano acaba de publicar *Cuestión de piel*, su primer libro dirigido al gran público, que ha generado un gran interés mediático. En conversación con CF, la autora habla de algunos de los temas más interesantes que recoge su libro.

PREGUNTA.— ¿El consumo de lácteos influye en la piel?

RESPUESTA.— Se ha demostrado que las personas que consumen mucha leche o leche fresca envejecen antes. Además, aumenta la actividad de las glándulas sebáceas. Los resultados de dejar de consumirla se aprecian en tan solo una semana: el tamaño y la inflamación de los granos se reduce. Los carbohidratos, el azúcar y las grasas *trans* también influyen en la actividad del acné.

P.— Dice que nos lavamos demasiado y usamos productos cosméticos innecesarios.

R.— Uno de los errores que más cometemos en nuestra rutina de higiene diaria es usar demasiadas sustancias porque creemos que tenemos que eliminar todas las bacterias. Estas nos protegen de enfermedades. Si usamos cremas desinfectantes día a día tenemos más riesgo de contraer virus, enfermedades cutáneas y desarrollar un eccema seco. Siempre digo que menos es más: si no tienes problemas en la piel no necesitas productos para tratarla. Hay que darle tiempo para que se recupere sola, porque muchos problemas se producen por el uso de demasiados cosméticos. Algunas afecciones, como la dermatitis, se están empezando a tratar con cremas que contienen bacterias. Son tratamientos que están estudiándose.

P.— ¿Cómo lograr mantenerla sana entonces?

R.— La piel es un órgano comunicativo que está influenciado por lo que está dentro de nuestro cuerpo y fuera de él; está conecta-

do con todo. Tenemos que empezar a recobrar funciones propias y evitar debilitarla con influencias artificiales, como los pesticidas, las hormonas que puede haber en el agua, las toxinas, etc. Hay que lograr un balance entre el microbioma de la piel y nuestra alimentación.

P.— En su libro apunta que ese es el secreto de la juventud.

R.— Nunca va a haber una receta mágica para evitar que envejezcamos. Tenemos que mantenernos jóvenes

de forma holística. Hay que preocuparse de tener un buen microbioma: una piel sana es el reflejo de una buena flora intestinal. Por eso es efectivo proteger la piel de aceleradores del envejecimiento, como el sol, evitar el estrés, no fumar, no tomar demasiado alcohol, evitar el azúcar, la leche fresca y las grasas *trans*. Hay que seguir una dieta sana, rica en fibra, frutas, verduras y aceites omega 3. Tomar tomate, en todas sus formas, y zanahoria tam-

bién ayuda. Los betacarotenos contribuyen a mantener la piel joven y, como la tiñen un poco, la protegen el triple de tiempo ante la exposición solar. Además, hacer ejercicio no muy intenso, pero con regularidad, también ayuda a reparar los sistemas fisiológicos y reduce el estrés, que causa afecciones dermatológicas.

P.— Asimismo aborda la piel del cuero cabelludo. ¿También es malo lavarse demasiado el pelo?

R.— Se puede lavar todos los días con un champú suave y con un pH neutro. Es mejor que sea sin perfume. Si te lavas mucho el cabello, las glándulas sebáceas del cuero cabelludo no van a reaccionar sobreproduciendo más aceite porque no lo perciben, no hay un meca-

nismo de respuesta. El pelo no se vuelve más graso. Un buen remedio es aplicar una o dos cucharadas de vinagre en un litro de agua, sobre el cuero cabelludo y el pelo: lo robustece y sana.

P.— ¿Cómo hay que cuidar el cutis? ¿Es malo usar maquillaje?

R.— Las *BB creams* combinan varios productos en uno y suelen contener protección. Si las usamos tenemos que fijarnos en que el factor sea de 30 o 50 y que contenga protección UVA. Al aplicar maquillaje, la protección solar hay que ponerla encima o usar una capa más gruesa de solar y luego aplicar polvos minerales sueltos, que no obstruyen los poros y funcionan como una barrera física contra el sol.



La dermatóloga Yael Adler.

CF Hay que cuidar el microbioma: una flora intestinal sana nos asegura una piel joven”