

# Piel y estructura



**VICTÒRIA BARAS**  
Nutrióloga

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia

Tiene consulta en Barcelona y Cabrera de Mar

Autora del libro *Antiaging natural*, Integral de RBA

antiagingnatural@caballosyliderazgo.com

Piel, músculos, huesos y articulaciones tienen algo en común: el colágeno. La piel es el sentido que ocupa mayor extensión en nuestro organismo. El tacto, es asimismo, nuestra primera barrera defensiva ante las infecciones exteriores, mientras que los huesos y las articulaciones, constituyen nuestra estructura. El objetivo de un Programa Antiaging Natural es revitalizar, tanto nuestro aspecto físico como nuestro organismo en profundidad, sirviéndose de pautas dietéticas, complementos nutricionales y hábitos saludables. En efecto, al llegar a la madurez, percibimos señales de que todo se ralentiza: la síntesis de colágeno y elastina decae y, las células, no se renuevan tan fácilmente. Un corte en el afeitado precisa más tiempo para cicatrizar, el ovalo facial pierde definición y el cabello crece más lentamente debido a que nuestras reservas de minerales decrecen, y la hormona de crecimiento no estimula constantemente el reemplazo biológico; el ácido hialurónico, abundante en piel y articulaciones, pierde viscosidad provocando que algunas articulaciones rocen entre sí, produciendo molestias articulares. Los huesos pueden desmineralizarse y aparte de las peligrosas fracturas de fémur, vemos como aparecen juanetes o deformaciones en algunos dedos. Afortunadamente tenemos a nuestra disposición una serie de nutrientes que van a regenerarnos por “dentro y por fuera” El colágeno es rico en los aminoácidos prolina e hidroxil prolina y suplementar con los mismos puede ser una eficaz medida Antiaging. La vitamina C, es capaz de relanzar la síntesis de colágeno, además de estimular nuestras defensas. Bajo la piel existen cientos de fibras musculares que también precisan aminoácidos para funcionar correctamente. Los aminoácidos son las partes más pequeñas en que se

El mejor tratamiento Antiaging para la piel sigue siendo la hidratación y depuración interna; hemos de estar seguros de eliminar toxinas diariamente yendo al baño de forma regular





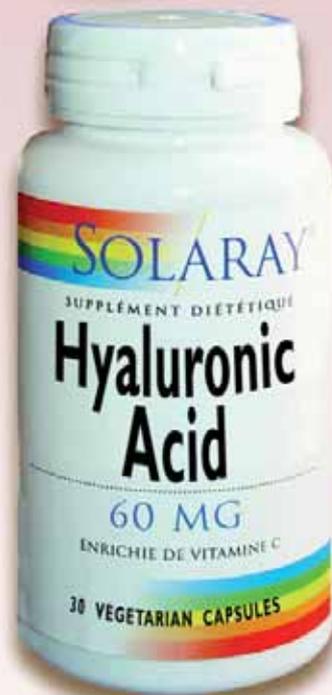
## Las fuentes de proteína son animales (carne, pescado, huevos, lácteos) o vegetales (especialmente legumbres como soja y guisante)

divide una proteína. Las fuentes de proteína son animales (carne, pescado, huevos, lácteos) o vegetales (especialmente legumbres como soja y guisante). Ello es importante, pues a menudo, dejamos de incluir estos alimentos en nuestra dieta, con lo que nuestros músculos no tendrán de donde obtener su nutriente preferido. Algunos aminoácidos son capaces de sintetizar la hormona del crecimiento, lo cual les hace doblemente atractivos. Es el caso la arginina, la ornitina y la lisina. Nutrir los músculos no basta, hay que hacerlos trabajar para recuperar masa muscular, ya sea en el gimnasio o en casa.

El mejor tratamiento Antiaging para la piel sigue siendo la hidratación y depuración interna; hemos de estar seguros de eliminar toxinas diariamente yendo al baño de forma regular. Y claro, además de eliminar, mejor evitar tóxicos, pesticidas, drogas y polución que desequilibran el frágil balance entre radicales y antirradicales. Tisanas de borraja o bardana son excelentes depurativos. Los antioxidantes son uno de los principales aliados Antiaging. La vitamina C, es junto a la vitamina E, uno de los antioxidantes que más fácilmente podemos encontrar en nuestros alimentos. Más potentes aún son las OPC de pepita de uva, o el ácido alfa lipoico que se encuentran como suplementos combinados con betacaroteno, selenio, zinc, licopeno o vitaminas del grupo B, que hallamos en alimentos completos. Un buen desayuno es un vasito de aloe vera y una crema de cereales integrales con frutos secos a la que añadimos germen de trigo, levadura de cerveza y fruta. Los ácidos grasos Omega 3 y en especial Omega 6, constituyen un nutriente básico y esencial de nuestros tejidos, debido a su poder remineralizante y capacidad de aportar elasticidad. El caso del silicio merecería un capítulo aparte.

Todos estos nutrientes son excelentes para la piel y también para huesos y articulaciones; un protocolo Antiaging específico para los mismos debería redondearse con suplementos de ácido hialurónico, colágeno tipo II, glucosamina, calcio y magnesio en la proporción 2:1 y siempre, tengámoslo presente, siempre, en un terreno alcalino que conseguiremos con abundancia de frutas y verduras, y en presencia de fitoestrógenos si somos mujeres. Ningún tratamiento anti-osteoporosis dará resultado sin acompañarlo de genisteína y dadzeína, los principios activos de las isoflavonas de soja, y un poco de ejercicio cada día.

Por el contrario, con una alimentación rica en frutas y verduras, legumbres, suficiente proteína, ácidos grasos Omega 3 y 6, y los complementos que aquí se citan, podemos estar seguros de seguir una dieta Antiaging que mejorará nuestro aspecto exterior al tiempo que nos regenera interiormente.



## Refuerzo para la piel y las articulaciones

- Protección entérica para una mejor absorción
- Biodisponibilidad potenciada con vitamina C.
- Fuente natural 100% vegetal
- Ayuda al mantenimiento de la piel y las articulaciones

Distribuido en España por:

**SM Importador de Productos Dietéticos, S.L.**

C/. Bruc, 99 • 08203 Sabadell

Tel. 93 711 28 70 • Fax 93 711 28 71 • [info@smimport.com](mailto:info@smimport.com)

