



## Tus "hábitos" afectan directamente a tu piel

Alcohol, tabaco y comida chatarra provocan un envejecimiento prematuro de la piel.

Cuidarse es el mejor camino para conseguir una piel perfecta. Reducir el consumo de alcohol, tabaco y comida chatarra junto con una menor exposición solar, reduce en un 80% del envejecimiento de la piel. Con esta afirmación arranca el 37º Congreso Nacional de Dermatología y Venereología de la AEDV. El doctor Julián Sánchez Conejo, presidente de la AEDV, ha revelado cómo afectan a la piel de forma directa los diferentes "hábitos" de la sociedad actual.

El daño prematuro de la piel está "directamente relacionado con todos los hábitos del ser humano", según un dermatólogo. El abuso en el consumo de tabaco y alcohol, el aumento de la tanorexia o la comida basura provocan daños y envejecimiento prematuro.

El tabaco puede ser una de las principales causas de envejecimiento prematuro. Altera el equilibrio entre la elastasa y su mayor regulador lo que favorece la ruptura de las fibras elásticas que soportan la piel y le dan resistencia. Además, la acumulación de desechos de elastina en la dermis va seguida de una degeneración del colágeno que la rodea, distorsionando la piel y facilitando la formación de arrugas, ha explicado el doctor Conejo-Mir. En cualquier caso, aseguró este experto, la aparición de arrugas en las mujeres fumadoras "no está relacionado con el gesto de llevarse el cigarro a la boca o por arrugar la cara a la hora de fumar".

El riesgo de sufrir arrugas prematuras en la piel se triplica en las mujeres fumadoras ante la disminución de la hidratación del estrato córneo de la cara que provoca el humo del tabaco, según ha explicado el presidente de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Los hombres fumadores tienen más suerte que las mujeres. El riesgo de de envejecimiento prematuro se duplica en el caso de los varones, mientras que en ellas se triplica.

El consumo de alcohol desde edades tempranas favorece que "no sólo el hígado sino también la piel acaben siendo afectados". Este dermatólogo ha asegurado que se provoca una alteración del sistema inmunológico que provoca continuas infecciones de repetición, como el acné, "muy habitual en los bebedores habituales". Según el presidente de la AEDV, es necesario que los más jóvenes sean conscientes de los efectos negativos y visibles que puede provocar el alcohol y las sustancias psicoactivas, para lo que ayuda la imagen que ofrecen personajes públicos como Amy Whitehouse, quien "ha ayudado mucho a los dermatólogos porque ayuda a los jóvenes a concienciarse de los daños que conlleva su consumo".

En España, se sigue detentando un aumento de la tanorexia por "el afán de la gente de querer estar siempre morenos" cuando, según el doctor Conejo-Mir "lo único que se consigue es estar preenferto". El sol en exceso también provoca envejecimiento prematuro de la piel

El experto ha insistido en que el consumo de las llamadas "comidas basuras" también favorece la aparición de acné en la cara, "pero no por la grasa de estos alimentos sino por los hidratos de carbono", que alteran el metabolismo lipídico, mientras que el estrés también agrava múltiples dermatosis y favorece la aparición de arrugas en la piel.

- El sol. La tanorexia (obsesión por el bronceado), es una de las causas más importantes del envejecimiento prematuro. Los índices de tanorexia van en aumento a pesar de que el mensaje de los dermatólogos alertando

sobre los efectos nocivos del sol son cada vez más directos y constantes.

- El tabaco. Es el segundo tóxico después del sol. Envejece la piel, y no por el hecho de fruncir el labio o por el humo en sí, sino por factores internos. En Estados Unidos es obligatorio dejar de fumar un mes antes de someterse a cualquier intervención de estética, tal es su influencia en el proceso de cicatrización.
- El alcohol consumido en exceso también envejece la piel, al ser vasodilatador entorpece la circulación y provoca infecciones de repetición como el acné o la rosácea, y altera la síntesis de vitamina D.
- Las drogas. Mientras que la cocaína reduce la densidad cutánea, las afecciones cutáneas más frecuentes en las drogas inyectadas como la heroína hacen que entre un 22% y un 65% de los adictos padezcan celulitis.

**FUENTE:** *Telecinco/Lo Último*

<http://www.telecinco.es/informativos/sociedad/noticia/100005236/Los+vicios+afectan+directamente+a+la+piel+>

