

Un verano de sol y de conseguir un bronceado bonito, saludable y duradero.

Los consejos que no te han contado más allá del protector solar y comer zanahoria.



Elena Jiménez. El blog de Elena. Salud, Bienestar y Antienvjecimiento.

No te espongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.

En verano apetece salir, tomar el aire, pasear, sumergirse en el mar, el lago o la piscina y... tomar el sol para conseguir ese bronceado que nos recordará durante el invierno que hemos tenido un verano para recordar.

Vaya por delante que hay que protegerse del sol más allá del verano, o sea durante todo el año. Cutis, escote y manos, que son los que más expuestos están al sol, deben tener su protección solar diaria y nunca salir a la calle sin ella y lo repito: durante TODO el año, porque cuando estamos de paseo, en una terraza tomando un café, una cerveza, o en nuestra propia terraza, sea primavera, verano, otoño o invierno, también estamos expuestos al sol.

¡Ah!, y a los que les gusta la nieve y el esquí, exactamente lo mismo.

Pero hoy vamos de verano y relax, de ropa ligera, de largas siestas, de calma, de lecturas empezadas y acabadas, de hijos revoloteando por casa, de ropa ligera, de cambios en nuestra manera de comer, de más tiempo libre...¡o no!, de noches eternas y madrugadas tranquilas y cómo no, de SOL, de mucho SOL.

En verano hay más horas de luz solar y, por tanto, la piel y los ojos están más expuestos a la radiación ultravioleta (UV).

Y este hecho se agrava si durante las vacaciones en la playa, piscina, montaña, campo... se abusa de “ tumbarse al sol como lagartos”.

Desgraciadamente, hay quien lo aplica a rajatabla, pasando horas y horas tostándose al sol para conseguir cuanto antes ese color dorado en la piel y ganarse el tan ansiado ¡vaya moreno! a la vuelta de vacaciones, aunque tu piel haya pagado un alto precio para conseguirlo.

La exposición excesiva a la radiación solar puede convertirse en una práctica de riesgo de nefastas consecuencias, tanto para la piel como para la salud en general.

Mira lo que la búsqueda de una piel bronceada puede provocar:

– **Quemaduras solares.** Un daño superficial de la epidermis, la capa más externa de la piel, que causa enrojecimiento e inflamación (eritema) tras tomar el sol sin la adecuada protección. Pueden no parecer graves, pero la piel tiene “memoria” y en un futuro pueden acarrear consecuencias.

– Manchas solares conocidas como **léntigos** (con forma de lenteja), que aparecen con la edad y con la exposición solar prolongada. También pueden aparecer en forma de **melasma**, pequeñas manchas oscuras en la epidermis, provocadas por una radiación solar excesiva, entre otros factores.

– **Fotoenvejecimiento.** Al tomar el sol la piel sufre deshidratación que puede llevar a la pérdida de elasticidad y firmeza y la aparición de arrugas. Además, el sol produce un aumento de radicales libres en nuestra piel que llevan a un envejecimiento prematuro.

– **Daños oculares.** Se pueden producir reacciones inflamatorias en los tejidos del globo ocular, similares a las quemaduras solares, pero en los ojos. También se ha demostrado que la radiación UVB es uno de los factores de riesgo para padecer cataratas.

– **Debilitamiento del sistema inmunológico.** Cada vez hay más datos que confirman que la exposición solar, tanto de alta como de baja intensidad, disminuye nuestras defensas naturales dejándonos más expuestos a posibles infecciones, enfermedades y cáncer.

– **Cáncer de piel.** Cuando la exposición solar es prolongada y durante varios años, los daños en la piel dejan de ser superficiales y llegan a las capas más profundas, produciendo alteraciones y mutaciones en las células que pueden degenerar en un melanoma, un tipo de cáncer maligno del que se diagnostican varios miles de nuevos casos cada año.

No pretendo quitarte las ganas de volver a salir a la calle cuando hace sol, sino invitarte a que lo hagas de manera responsable, tomando conciencia de que debes proteger tu piel adecuadamente para evitar lo máximo posible estos riesgos.

Ni tampoco es mi intención privarte de tener un precioso bronceado.

Simplemente me gustaría ayudarte a conseguir un bronceado saludable y natural sin tener que exponer ni tu piel, ni tu salud.

Puede hacerse, y te voy a explicar cómo.



No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.

## Empezamos: ¿SPF físico o químico?

Usar una crema con FPS es uno de los pasos básicos, eso tú ya lo sabes y estoy segura que no vas a la playa, o a dónde gustes de tomar el sol, sin tu crema FPS. Lo que quiero aclararte aquí es lo que probablemente no te hayan contado sobre las cremas de protección solar:

### ¿Qué son los filtros físicos?

Son sustancias de origen mineral, que al depositarse sobre la piel, reflejan y dispersan la radiación ultravioleta (UV) de tal manera que ésta no alcanza las células de la piel, evitando que sean dañadas.

### Los filtros físicos reflejan los UV

Los dos filtros físicos aceptados a día de hoy son el óxido de zinc y el óxido de titanio. Existen otras sustancias como el talco, la mica o el óxido de hierro que tienen propiedades similares, pero al ser pigmentados se utilizan menos.

Estos filtros bloquean todo el espectro UV, tanto UVA como UVB. La pega es que cosméticamente hablando, al tratarse de moléculas de gran tamaño, tradicionalmente han sido menos aceptables pues dejaban una capa blanca visible en la superficie de la piel, que no resultaba agradable al usuario. Sin embargo, se han desarrollado técnicas de “micronización” de estos filtros, es decir, que se han conseguido sintetizar moléculas más pequeñas que hacen que los fotoprotectores con filtros físicos no originen este aspecto de pasta blanca en la cara.

### ¿Cuándo elegirlos?



Los filtros físicos no tienen riesgo de causarnos ningún tipo de alergia en la piel, por lo que son seguros en bebés, niños y personas con pieles sensibles. Con este tipo de filtros, no sólo nos protegemos de las quemaduras, también del bronceado, por lo que también son los más adecuados para usar sobre marcas como cicatrices. Además, por ser 100% biodegradables son los aconsejados para bañarte en el mar si quieres salvaguardar el ecosistema marino, especialmente en reservas naturales. De hecho, en muchos paisajes protegidos, como parques naturales, las cremas o lociones solares que no son 100% degradables están prohibidas y sólo puedes llevar las que son biodegradables. Y si eres de las que sólo quiere cosmética natural en tu piel, también serán estos tu elección.



Otro asunto con este tipo de filtros, es que es muy difícil encontrarlos en SPF altos, ya que por sus componentes a mayor SPF, más blanca dejará la piel al aplicarlo y más densa resultará la crema, lo que dificulta su aplicación.

Sin embargo, podemos encontrar protección de filtro físico muy buena en un SPF35, siempre y cuando lo combine con un PA+++.

## **Y ¿Qué es un PA+++?**

Los FPS o SPF indican cuánto nos protege un protector solar de los rayos UVB, nada más (y nada menos) y para saber el nivel de protección de los rayos UVA son necesarios otros métodos. Uno de ellos es el método PPD, originalmente desarrollado en Japón, en el que se basa el etiquetado PA.

PPD son las siglas en inglés de Persistent pigment darkening, lo que podemos traducir al castellano como “oscurecimiento pigmentario persistente”.

En este método se mide la radiación UVA necesaria para causar bronceado de la piel, es decir, el oscurecimiento persistente.

Hasta aquí llegan las palabras técnicas, porque el etiquetado PA no puede ser más simple:

**A más signos + más protección.**

**Así encontramos:**

PA+ que proporciona protección “fuerte”.

PA++ que da protección “muy fuerte”.

PA+++ que entrega la mayor protección. En resumen, la protección solar que buscamos no solo debe tener idealmente un FPS alto, sino también un PA+++.

Por eso, voy a presentaros mi crema favorita de **protección física**. Este tipo de protector es adecuado para realizar deportes acuáticos o bañarse en el mar, lago, río... por respeto al ecosistema, y el protector de tipo químico es más para todo lo demás.

El filtro químico, por su textura más ligera es 100% incoloro.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL **SUNRIGHT SPF35 PA+++**



Este lo uso yo en cutis, cuello, escote y manos todo el año.

Para el verano: es resistente al agua hasta 80 minutos: Otros protectores resistentes al agua ofrecen hasta 40 minutos de protección durante el baño, pasado este tiempo empiezan a perder propiedades. Sunright SPF35 PA+++ , sin embargo, ofrece hasta 80 minutos, duplicando el tiempo de protección que otros nos ofrecen.

**-Fórmula No Grasa**

**-Con Proteínas de choque térmico**

**-Producto Hipoalergénico dermatológicamente testado**

**-Astaxantina (extracto de Haematococcus pluvialis)** ayuda a proteger la piel de las agresiones medioambientales. Este poderoso antioxidante ayuda a proteger la piel de los efectos visibles asociados con la exposición a los rayos UV

**-Extracto de Physalis angulata** ayuda a calmar la piel durante su exposición a los rayos UV

**-Aloe vera, bisabolol y panthenol** humedecen y calman la piel

No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.

Y no nos olvidemos de proteger también los labios, una delicada zona que necesita su protección especial que además deberá aportarnos hidratación. En esta misma línea de productos puedes encontrar:

### **Sunright Lip Balm**

- **Fórmula hidratante**

- **Aporta un FPS 15**

Defiende frente al agrietamiento, protege ante el daño solar y ayuda a tus labios a tener un aspecto y tacto suave.

Es otro de los indispensables todo el año, aunque parece que un bálsamo labial solo sea para el frío, cuando se nos “cortan los labios”, es un indispensable también de nuestras sesiones solares veraniegas.

### **¿Qué son los filtros químicos?**

Son compuestos químicos, aromáticos de origen orgánico que en lugar de reflejar la radiación UV, la absorben. Los diferentes filtros de este tipo tienen distintos espectros de absorción, es decir, unos absorben más el UVA, otros más el UVB y otros ambos.

Algunos de estos filtros pueden causar dermatitis alérgicas o fotoalérgicas de contacto (“alergia en la piel” tras exponerse al sol), aunque esto es infrecuente. En general todos los filtros pasan controles toxicológicos estrictos y la concentración máxima de ellos que puede incluirse en una crema de protección está regulada internacionalmente, por lo que son seguros.

#### **VENTAJAS DEL FILTRO QUÍMICO:**

- Permite texturas más ligeras, que se pueden extender más fácilmente, incluso en SPF50+.
- No tienen color blanquecino.

**Si quieres ponerte morena, debes utilizar un SPF50, aunque parezca incongruente, y para el cutis, cuello, brazos y escote, un SPF35, que es pantalla total.**

Pero independientemente del tipo de protector solar que escojamos, algo que es vital y muchas personas olvidan es que debemos ser también muy cuidadosos con la caducidad del producto. Tenemos que fijarnos en cuánto tiempo ha transcurrido desde el primer uso que hemos hecho del producto, porque a partir de una serie de meses, el producto puede haber perdido eficacia y seguridad.

Para eso todos los cosméticos tienen un símbolo en su envase, que es como un tarro abierto, y en su interior figura un número, como 6M, 12M... ese número indica la cantidad de meses que el fabricante puede garantizar que su producto, una vez usado, sigue cumpliendo las especificaciones. Porque probablemente, si te guardaste el protector solar del verano pasado para este, ya no sea efectivo y aunque te lo apliques no te estará protegiendo.

### ¿Y cual es mi protector de pantalla física favorito?

Pues el de la misma línea Sunright que te recomendaba para el filtro físico, pero con filtro químico y FPS50 PA+++ , el resto de cualidades son exactamente iguales que en el SPF35 PA+++.

#### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL SUNRIGHT SPF50 PA+++



- Fórmula No Grasa
- Resistente al agua hasta 80 minutos
- Producto Hipoalergénico dermatológicamente testado
- Con Proteínas de choque térmico
- Extracto de Physalis angulata
- Astaxantina (extracto de Haematococcus pluvialis)
- Aloe vera, bisabolol y panthenol

No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.



## La protección natural de la piel frente al sol

Pero el protector solar no es lo único que puedes hacer para proteger tu piel del sol, así que le voy a dar otra idea.

También puedes reforzar la protección de tu piel desde “dentro” con alternativas naturales: son los llamados carotenoides.

Se trata de sustancias, nutrientes y extractos que, ingeridos en la dosis adecuada, refuerzan la protección cutánea contra las quemaduras solares y previenen el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la misma, al tiempo que refuerzan el sistema inmunológico.

La buena noticia es que la llegada del verano también trae consigo cambios en nuestra alimentación: comemos más hortalizas y frutas de temporada, bebemos mayor cantidad de líquidos, las sopas se cambian por el gazpacho y las legumbres apetecen más en forma de ensalada que como plato de cuchara. Y así llegan a nuestra mesa algunos de estos nutrientes naturales con propiedades fotoprotectoras que pueden ayudarnos por dentro y por fuera a conseguir un bronceado saludable sin tener que exponernos a la radiación solar.



Y es que los carotenoides están muy presentes en las frutas y las verduras

## Carotenoides, los aliados de su piel en el verano

¿Sabes por qué se recomienda comer zanahorias crudas para mejorar y prolongar el bronceado?

Para encontrar la base científica de esta práctica debemos mirar en el interior de algunos alimentos de origen vegetal. Además de vitaminas, minerales, agua y fibra, algunos alimentos son especialmente ricos en unos compuestos denominados carotenoides.

Los carotenoides son pigmentos orgánicos responsables de la coloración roja, naranja y amarilla brillante de los pimientos, de las zanahorias, y también de los tomates, por ejemplo.

Los carotenoides están presentes en grandes cantidades en estas frutas y verduras, y al ser digeridos, se almacenan bajo la capa superior de la piel y le confieren un tono de bronceado natural.

Entre ellos, algunos de los más destacables son el beta caroteno, la luteína, la zeaxantina, la astaxantina y licopeno. Aunque pertenecen al mismo grupo, cada uno de los carotenoides ejerce funciones específicas en el organismo. En concreto, el betacaroteno, (y precisamente la zanahoria es uno de los alimentos con mayor contenido, junto con algunas algas) tiene

actividad pro-vitamina A, es decir, que el cuerpo humano es capaz de transformar este caroteno en vitamina A, cuando se necesita.

Así que si lo que buscas es proteger tu piel de la radiación solar, te alegrará saber que esta vitamina, estimula la creación de melanina un pigmento presente en la epidermis que es responsable de dar color a la piel (bronceado) pero sobre todo de protegerla contra la radiación solar. Si tomas el sol en exceso, la melanina no da abasto” para absorber radiación solar y es cuando se producen las lesiones cutáneas



Los estudios más relevantes sobre la suplementación con beta caroteno han demostrado que la toma de complementos con este carotenoide ayuda a prevenir las quemaduras solares y favorece y alarga el bronceado. Eso sí, se aconseja que estos complementos se tomen mínimo 4-6 semanas antes de la exposición solar.

Por otro lado, tomar el sol de forma intensa disminuye los niveles naturales de antioxidantes, tanto en la piel como en la sangre, aumentando el riesgo de sufrir quemaduras solares y eritema. A la larga estos daños producidos por la radiación UV se van “acumulando” y pueden derivar en problemas más serios como fotoenvejecimiento y lesiones precancerosas.

Los carotenoides también ayudan en este sentido. Estudios clínicos revelan que estas sustancias, especialmente el beta caroteno y el licopeno, son los principales compuestos antioxidantes con efecto preventivo sobre la piel, pero también combaten la oxidación las vitaminas C y E, entre otros compuestos. Para este efecto no es necesario haber comenzado a consumirlos 4 - 6 semanas antes de la exposición solar, pero sí se recomienda una continuidad en la ingesta.

Y no acaba aquí la capacidad de protección cutánea de los carotenoides. Otros estudios han relacionado el consumo de beta caroteno con una eficiente protección frente al cáncer de piel como consecuencia de la radiación UV, ya que es capaz de inhibir algunas especies reactivas de oxígeno (ERON, oxígeno silente) actuando como agente fotoprotector para bloquear las reacciones químicas que se producen en la epidermis.

## **2 x 1 en salud veraniega: piel y ojos protegidos naturalmente**

En verano, no sólo la piel está más expuesta a la radiación solar; también lo están los ojos.

La retina -tejido muy vascularizado y expuesto a la acción de radicales libres- debe ser especialmente protegida; de nuevo, los carotenoides resultan imprescindibles en este cometido. Además, la mácula, una mancha amarilla situada en el centro de la retina que se encarga de la visión de detalle, es particularmente sensible a la oxidación lo que provoca su deterioro progresivo.

Numerosos estudios científicos han demostrado que otros dos carotenoides, la luteína y la zeaxantina, protegen a los ojos de la oxidación y pueden prevenir tanto la degeneración macular asociada a la edad como las cataratas.

Así que no lo dudes: para proteger tus ojos y tu piel al mismo tiempo este verano, apuesta por llenar tu plato de vegetales de diferentes colores que aporten una amplia variedad de carotenos. Estarás previniendo tanto los problemas cutáneos y mejorando su bronceado como la oxidación de las células de la retina.

Y esto no es todo. Además de sus propiedades para embellecer y proteger la piel y los ojos, los carotenoides, en tanto que nutrientes esenciales, tienen otros numerosos beneficios para su salud. Veamos algunos de ellos.

### **Los carotenoides: un precioso aliado de tu salud**

Los carotenoides han sido objeto de miles de estudios científicos y sus beneficios no acaban ni mucho menos en sus efectos sobre la piel. Además de proporcionarte un bronceado saludable, también:

-Juegan un papel principal contra numerosos cánceres. Según el World Cancer Research Fund International (Fondo internacional para la investigación mundial sobre el cáncer), los carotenoides tienen un efecto preventivo en los cánceres de boca, de laringe, de faringe y de pulmón. También podrían reducir el riesgo de cáncer de mama.

-Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Varios estudios muestran que cuanto mayor es el consumo de carotenoides, más disminuyen los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

-Nutren el cerebro y luchan contra el Alzheimer y el Parkinson. Estudios sobre algunos carotenoides, como el beta caroteno, la luteína e incluso la astaxantina, han demostrado una relación estrecha entre las concentraciones de estos nutrientes y la disminución del riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Así pues, los carotenoides no sólo son un precioso aliado para tu piel. ¡También lo son contra numerosas enfermedades graves e incapacitantes!

Para ayudarte a beneficiarte de tantas propiedades terapéuticas, he hecho una lista de los alimentos con la mayor concentración en carotenoides, que podrás conseguir fácilmente en una frutería o en tu supermercado habitual. De esta forma, sabrás qué tienes que comer este verano para conseguir un bonito bronceado natural y proteger tu piel y tu salud.

Estos no son los únicos alimentos que nos aportan carotenos, pero sí los que mayor proporción nos aportan:

Alimentos	Contenido de carotenos (en microgramos)
Zanahoria	8731
Grelos	8000
Repollo crespo	5200
Berro	4900
Espinaca	3535
Pimiento rojo	2814
Acelga	2010
Albaricoque	1618
Tomate	1302
Lechugas	1122

Y ahora, te indico la dosis recomendada: tomando entre 5 y 7 raciones al día de uno o varios de los alimentos arriba enumerados durante alrededor de un mes y medio conseguirás un bronceado tan natural como saludable.

Puede que tantas raciones de frutas y verduras te parezcan excesivas o directamente no te gusten éstas en concreto. Pero, tranquil@: existe una solución más sencilla para aportar a tu piel los carotenoides que tanto necesita, en forma de complemento nutricional.

Te habrás dado cuenta de que no todos estos alimentos presentan una coloración amarilla o rojiza de la que ya hemos hablado. Los vegetales de un verde intenso también están llenos de carotenoides, y nos ayudarán a conseguir el mismo tono en nuestra piel que con los otros alimentos.

Y te aseguro que esta completísima e innovadora fórmula patentada te aportará fácil y regularmente las mejores variedades de carotenoides para disfrutar del verano lleno de salud y con una piel bronceada y protegida. Veámosla.

### **La fórmula para un bronceado saludable**

Siendo sincera, he encontrado numerosos complementos que incluyen estas sustancias en su composición. Pero también es cierto que la mayoría de ellos suelen presentar sólo un tipo de carotenoides, generalmente beta carotenos, y son pocos los que ofrecen una formulación a base de diferentes tipos, sumando todas sus propiedades y actuando sinérgicamente.

Además, es el único laboratorio que te ofrece la oportunidad de medir tu nivel de carotenoides antes de comenzar el tratamiento y seguir tu evolución durante los primeros 3 meses tomando este suplemento y te garantiza que elevará tu nivel de carotenoides, y de ser tú la excepción que confirma la norma, devolverte el 100% del dinero que pague por estos complementos nutricionales. Y también presenta todos los grupos de carotenoides más preciados para tu salud y extraídos de fuentes de alta calidad y te aportarán una cantidad significativa de las vitaminas y los minerales necesarios para nueve funciones importantes de tu cuerpo:

- El zinc y el yodo contribuyen a la función cognitiva normal.
- El yodo contribuye a la producción normal de hormonas tiroideas y a la función tiroidea normal.
- Las vitaminas C y E, el selenio, el cobre y el zinc contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo
- Las vitaminas A y B2 y el zinc contribuyen al mantenimiento de la visión en condiciones normales.
- Las vitaminas B3, B5, B6, B12 y C, la biotina y el magnesio contribuyen al metabolismo energético normal. El selenio, el Zinc, el cobre, así como las vitaminas A, B6, B12, C y D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- La vitamina B1 contribuye al funcionamiento normal del corazón.
- El magnesio, el zinc, el manganeso y el calcio contribuyen al mantenimiento normal de los huesos.
- El zinc, el yodo, la biotina y las vitaminas A, B3 y B8 contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales.



Con este complemento tendrás una combinación de carotenoides bien dosificada y capaz de ejercer una doble acción benéfica para tu organismo:

– **SOBRE TU PIEL.** Estos carotenoides protegerán tus ojos y pigmentarán naturalmente tu piel para darle un bonito color de bronceado y devolverle un aspecto más joven y saludable. La gente de tu entorno le dirá que tienes mucha mejor cara sin la necesidad de exponerte durante largas horas al sol.

– **SOBRE TU SALUD.** También en el interior de su cuerpo, los beneficios de los carotenoides serán numerosos en el marco de una ingesta a largo plazo, ya que tienen propiedades indispensables en la prevención de numerosas enfermedades graves: enfermedades cardiovasculares, DMAE, cataratas, Alzheimer, párkinson, algunos tipos de cáncer... Además, la acción antioxidante y foto protectora de esta fórmula empieza con la primera toma

### **Empieza hoy mismo a tomar carotenoides naturales y conseguirás:**

-Proteger tu piel contra el exceso de radiación solar y sus nefastas consecuencias para la salud.

-Conseguir un bonito bronceado, más rápido y duradero, sin necesidad de exponerse largas horas al sol.

-Aumentar tu sistema inmunitario.

-Protegerte de forma natural contra la oxidación celular.

-Protegerte de algunos tipos de cáncer y de algunas enfermedades degenerativas.

–Proteger tus ojos del exceso de radiación solar.

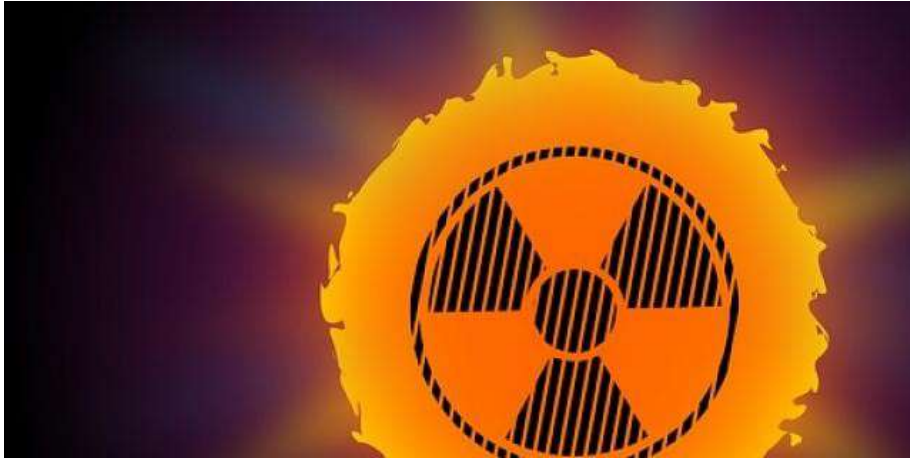
Pero si sigues pensando que quizás sea más fácil seguir tomando el sol con tu factor de protección solar y listo, y te pones la excusa de que tomar el sol es muy bueno para sintetizar vitamina D, te aconsejo seguir leyendo el siguiente punto.

## **TOMAR EL SOL: ¿VITAMINA D PARA LOS HUESOS O CÁNCER DE PIEL?**

Este ha sido un tema controvertido en los últimos años.

Los médicos se llevan contradiciendo tiempo al respecto: los dermatólogos insistiendo en que no os pongáis al sol y otros especialistas recomendando “un poco de sol” porque así tenemos más vitamina D, que es “buena para los huesos”. Ninguno anda falto de razón, pero quizá sea bueno ordenar las ideas y ver qué es lo más recomendable para nuestra salud en general. Ahí van algunos datos...

**No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.**



### **1) LA DIETA:**

Pocos alimentos contienen vitamina D, así que la proporción que obtenemos por esta vía es baja. La vitamina D está presente sobre todo en las grasas de ciertos pescados (aceite de hígado de bacalao, salmón, sardinas, ...) así como, en menor cantidad, en ciertos alimentos suplementados (mantequilla, leche, yogures, cereales...). Se recomienda una ingesta diaria de 600-800 UI de vitamina D (o algo mayor en mujeres de riesgo, por ejemplo de osteoporosis)

### **2) LA PIEL:**

La mayoría de vitamina D necesaria la producimos en nuestra piel gracias al efecto de los rayos UVB del sol (casualmente los mismos que causan el cáncer de piel y otros efectos perjudiciales que ya hemos comentado). Por esto se llama "la vitamina del sol". Todo esto depende a su vez de varios factores:

- El color de nuestra piel: las pieles claras producen vitamina D más rápidamente que las pieles oscuras.
- La latitud: a mayor proximidad del Ecuador, más intensa es la radiación solar, con lo que más fácil es sintetizar vitamina D.
- Circunstancias sociales: cuánto tiempo pasemos al aire libre, así como la ropa que llevemos condicionan la cantidad de sol que recibimos, y por tanto la síntesis de vitamina D en nuestra piel.

Obtenemos la mayoría de vitamina D a través de síntesis en la piel por efecto del sol.

### **¿Debo tomar el sol expresamente para tener más vitamina D?**

Aunque queden aún dudas sin resolver, en base a la evidencia disponible, a día de hoy parece razonable no recomendar tomar el sol para obtener vitamina D. Tomar el sol aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Todos los tipos, entre ellos el melanoma, que puede ser mortal. Existe una relación causal clara entre sol y cáncer que debe hacer que nos protejamos del sol de forma meticulosa durante el verano. Y el suplemento que te estoy recomendando, aporta también vitamina D.

## **No es razonable tomar el sol para obtener vitamina D**

Un estudio científico concluyó que, con exponer durante 3-8 minutos un 25% de nuestra piel en verano sería suficiente para sintetizar 4000UI de vitamina D. Es probable que, aún utilizando crema de protección solar, consigamos esta “dosis” de sol” en verano, porque:

-Pasamos mucho más tiempo al aire libre que el resto del año.

-Sabemos que aun usando un fotoprotector del 50+, hay un casi un 2% de los UVB que inevitablemente llegan a nuestra piel. Y esto suponiendo que lo usemos de un modo perfecto, es decir, aplicándolo por toda la superficie de nuestra piel en las cantidades adecuadas. Me explico: se sabe que para obtener el 98% de protección (spf 50+), se debe aplicar 2mg de fotoprotector por cm<sup>2</sup> de piel, y coincidiréis conmigo es que estas proporciones, casi nadie las cumple

-En verano usamos ropas más ligeras que facilitan que nos dé el sol

-La radiación del sol es intensa

## **La vitamina D puede tomarse en suplemento, sin efectos adversos**

En aquellos casos en que se detecte unos niveles bajos de vitamina D, si el aporte de la dieta no es suficiente, esta puede tomarse por vía oral sin necesidad de exponerse a sufrir un cáncer de piel en un futuro. La suplementación de vitamina D es segura a diferencia de tomar el sol y no tiene efectos adversos.

No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.



## Autobronceado Natural sin necesidad de exposición solar

La forma más rápida y efectiva, sin poner en riesgo tu salud, de conseguir una piel bronceada es con el innovador autobronceador Sunright InstaGlow.

### BENEFICIOS

- Proporciona un fabuloso efecto bronceado instantáneo que se empieza a observar unos 15 minutos después de la aplicación.
- El resultado es un considerable efecto bronceado que no se va fácilmente con agua horas después de la aplicación..
- Diseñado específicamente para que tenga un olor discreto.
- De textura ligera y fácil de aplicar.
- Se absorbe rápidamente, no deja rayas y no mancha la ropa.
- Es un gel hidratante, iridiscente y que no gotea.
- En primer lugar, puede utilizar este gel autobronceador para lograr un efecto contorneado. En segundo lugar, puede potenciar el efecto de piel sin maquillaje con un dorado natural.
- Dihidroxiacetona (DHA): agente autobronceador para la piel que proporciona un efecto bronceado considerable durante unas cuantas horas después de la aplicación de Sunright Insta Glow.
- Caramelo, CI 77891, CI 77491: ingredientes colorantes que proporcionan en 15 minutos un precioso color dorado similar al de un bronceado.

TIP: Para un acabado más uniforme y duradero, exfoliar la piel antes de aplicar con tu exfoliante de preferencia (Epoch Polishing Bar si te gusta más en formato pastilla de jabón o Liquid Body Lufra si lo prefieres líquido) y mantener una óptima hidratación de la piel aplicando una crema hidratante y nutritiva a diario (Epoch Baobab Body Butter a base de manteca de Karité sería la idónea o si preeres una más fluida y de súper rápida absorción pero igualmente súper hidratante puedes optar por Perennial Intense Body Moisturizer.

¡Dí basta al bronceado a costa de tu salud y empieza a lucir un precioso bronceado saludable!

Sunright InstaGlow no tiene factor de protección, o sea que si lo utilizas para lucir bronceado debes ponerte un protector con **SPF**.

No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.

# Su guía para conseguir una piel dorada

No importa si lo que quiere es mantener su bronceado o conseguirlo para una ocasión especial, Sunright® Insta Glow le proporciona un tono dorado en tan solo 15 minutos. Este gel, de aroma discreto y fácil de usar, le permite brillar siempre.



## 1. EXFOLIAR

Utilice un exfoliante para eliminar la piel muerta. Exfoliar antes de aplicarlo ayudará a que el bronceado conseguido con Insta Glow parezca reciente.

Sugerencia: preste especial atención a codos, pies y otras áreas del cuerpo que tienden a secarse.

## 2. APLICAR

Aplique una fina capa de Sunright Insta Glow en la piel limpia, totalmente seca y no irritada de cuerpo y cara. La textura suave del gel hace que se deslice sobre la piel sin esfuerzo y que la cubra uniformemente.

Sugerencia: la aplicación de Insta Glow, sencilla y rápida, hace que sea ideal para aplicarlo tanto de día como de noche.



## 3. DEJAR SECAR

Deje que Insta Glow se seque por completo. El gel se absorbe rápidamente, así que solo tendrá que esperar unos minutos. Aproximadamente a los 15 minutos\* de la aplicación, podrá ver el efecto bronceado inmediato, y unas horas después, podrá ver el efecto bronceado en todo su esplendor.

Sugerencia: para conseguir todos los beneficios de Insta Glow en la cara, asegúrese de que lo deja secar por completo antes de aplicar el maquillaje.

\*Según la evaluación clínica relacionada con la eficacia de Sunright Insta Glow en 20 mujeres que se aplicaron el producto en cara y brazos y completaron un cuestionario de autoevaluación en el momento de inicio y 15 minutos después de la aplicación.

## 4. REPITA Y BRILLE

¿El tono es demasiado claro? ¡No hay problema! Este gel de aplicación fluida proporciona un bonito resultado si lo aplica en sucesivas ocasiones, hasta conseguir el tono deseado. No obstante, no utilice el producto a diario.

Sugerencia: utilice con regularidad hidratantes como Epoch Baobab Body Butter.



¿Lo ve? Conseguir un aspecto natural con un autobronceador es así de fácil. Siga los cuatro pasos y ¡salga a deslumbrar!  
Siga brillando con Sunright Insta Glow

#MyInstaGlow



No te expongas al sol sin las precauciones adecuadas. La mejor crema anti-envejecimiento es un buen protector solar.



[El blog de Elena](#)- La belleza entendida como salud..

(desde el blog puedes pedir acceso al grupo exclusivo El Club de Elena, pide acceso o dale clic [aquí](#))



[@el\\_blog\\_de\\_elena](#)

(cuenta privada, exclusiva para suscriptores)



[WhatsApp](#)



<https://www.elblogdeelena.com>



[Elena Jiménez.](#)