

Alimentos y piel



Alejandro González-Guerra

Técnico especialista en emergencias sanitarias (LOE). Tutor de prácticas de formación continuada del personal sanitario. SUMMA 112. Madrid.



Elena González-Guerra

Médico adjunto del Servicio de Dermatología. Hospital Universitario Clínico San Carlos. Madrid. Profesora asociada de Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología (Ciencias de la Salud). Departamento de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. Directora del Máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

«Come poco y cena menos, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago».

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA (1547-1616)

Aceite de oliva: grasa vegetal líquida de color verdoso, obtenida del fruto maduro del olivo (*Olea europaea*) por prensado en frío o por otros métodos mecánicos similares. Es rico en ácido oleico y polifenoles. Constituye un pilar de la dieta mediterránea, considerada la más cardiosaludable. Tiene interés en dermatología en la prevención de la inflamación, el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel.

Ácido graso poliinsaturado (PUFA): cada uno de los ácidos grasos con más de un enlace doble presentes en el pescado y los aceites de pescado. Han demostrado su utilidad en dermatología en la psoriasis.

Alimentación: ingestión de sustancias nutritivas. Es una acción consciente y voluntaria.

Alimento: cualquier sustancia ingerida por los seres vivos para conseguir energía para la reparación, el mantenimiento y el desarrollo de su organismo.

Bebida alcohólica: líquido que contiene etanol o alcohol etílico (coloquialmente, alcohol) en proporción variable, obtenida por fermentación de productos vegetales o destilación a partir de un producto de fermentación (cervezas, sidra, vinos, aguardientes, coñac, *whisky*, ginebra, ron y otros). En dermatología, agrava o hace debutar la porfiria. Empeora algunas dermatosis como la rosácea o la psoriasis.

Carga glucémica: resultado de la interacción del índice glucémico con la proporción de hidratos de carbono en una ración normal de un nutriente. Los alimentos con alta carga glucémica son fundamentalmente los que contienen azúcar, arroz, pan blanco, patatas y alimentos procesados en general. Empeoran el acné y favorecen otros signos de androgenización.

Catequina: véase *flavonol*.

Cinc: elemento químico perteneciente a los metales de transición, cofactor de numerosas enzimas, como deshidrogenasas y anhidrasas. El déficit de

cinc es causa de la acrodermatitis enteropática y de diversas dermatitis. Se encuentra en las carnes rojas, el pollo, las ostras, las almejas y los frutos secos, entre otros alimentos. En adultos, su carencia se manifiesta con lesiones cutáneas y mucosas, y suele aparecer en pacientes con hepatopatía alcohólica.

Dieta: alimentación metódica basada en el uso preferente de algunos alimentos o en la exclusión de otros. En dermatología, se prescriben dietas que evitan o mejoran enfermedades como la dieta libre de gluten en la dermatitis herpetiforme.

Epigallocatequina-3-galato: polifenol, mayoritariamente presente en el té verde, capaz de revertir el daño inducido por la radiación ultravioleta, eliminando radicales libres y como antioxidante.

Flavonoide: cada uno de los compuestos fenólicos heterocíclicos derivados del 2-fenilbenzopirano, distribuidos ampliamente en los vegetales superiores. Son, por ejemplo, flavonas, flavononas, flavanos, flavonoles, isoflavonas y antocianidinas. Tienen variadas acciones beneficiosas en la piel, como la antioxidante.

Flavonol: cada uno de los compuestos que representan el grupo de flavonoides con mayor presencia en los alimentos, como verduras frutas, té y vino. Son fundamentalmente antioxidantes y, como tales, colaboran en la fotoprotección.

Gluten: proteína presente en la harina del trigo y otros cereales a la que son intolerantes los pacientes con dermatitis herpetiforme, y cuya eliminación de la dieta resuelve los síntomas y signos de la enfermedad.

Índice glucémico: indicador de la velocidad de absorción de los hidratos de carbono presentes en un nutriente, esto es, la capacidad de un nutriente para aumentar la glucosa en sangre tras consumirlo. Un alto índice glucémico aumenta el sebo cutáneo y la tendencia a la androgenización (seborrea, acné, hirsutismo, alopecia).

Isoflavona: cada uno de los flavonoides que se pueden unir a receptores de estrógenos y, por ello, se clasifican como fitoestrógenos. Se presentan fundamentalmente en plantas leguminosas, siendo la soja y sus derivados la principal fuente. En dermatología, tienen interés en el climaterio para disminuir los sofocos y la sudoración acompañante, así como en algunas formas de rosácea.

Nutrición: proceso biológico que realizan animales y plantas que implica la asimilación de los nutrientes. Es inconsciente e involuntaria (a través de la digestión).

Nutriente: sustancia presente en los alimentos esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. Macronutrientes son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Micronutrientes son las vitaminas y los minerales.

Polifenol: cada uno de los compuestos fenólicos presentes en alimentos de origen vegetal con propiedades antioxidantes. Existen diferentes clases en función del número de los anillos fenólicos que poseen y su estructura. Son ejemplos de polifenoles los ácidos fenólicos (derivados del ácido hidroxibenzoico o del ácido hidroxicinámico), los estilbenos, los lignanos, los alcoholes fenólicos y los flavonoides. Muchos de ellos son de acción antioxidante.

Selenio: mineral traza que se encuentra principalmente en la carne roja, el pollo, el pescado, el marisco, las nueces, las yemas de huevo, el ajo, los champiñones, los espárragos y los granos de cereales. Parece proteger a las células cutáneas del daño inducido por la radiación ultravioleta B estimulando la actividad de las enzimas reparadoras del ácido desoxirribonucleico y la transactivación de la proteína supresora de tumores p53.

Tanino: cada uno de los compuestos orgánicos amorfos de origen vegetal y composición diversa, que se extraen principalmente de la corteza de roble, pino o abeto y de las hojas del té, y que se usan para aclarar el vino y la cerveza. Se encuentran presentes también en el mango, la mandioca, la yuca, la guaraná, la areca, la frambuesa, la mora, el aguacate, el melocotón, el jengibre y el *ginseng*. Hay trabajos que sugieren una acción favorecedora del péncigo foliáceo.