

¿Necesita nuestra piel un 'skin dieting'? A menos productos, mejor piel... la nueva moda

JULIA FERNÁNDEZ



Cuidar nuestra piel se ha convertido en una tarea fundamental. La del cuerpo y la del rostro. Pero lo cierto es que mientras con la primera nos permitimos deslices y olvidos, con la segunda vivimos una época de cierta obsesión. Ya no es solo querer quitarnos años de encima a golpe de crema, va más allá. Que si la rutina coreana de 10 productos, que si el serum con el último ingrediente de moda, que si la loción equis y el tónico y griega, que si el 'ice-roller' y la piedra 'Gua-Sha'...

«Hace falta todo eso para cuidarse? «Yo lo que veo es un exceso de pasos en las rutinas que no veía hace cinco años», determina la dermatóloga Cristina Eguren. Pasos que, además, no suelen estar pautados por ningún profesional, sino por la publicidad o las redes sociales. Ahora, como reacción a esto, se está poniendo de moda un nuevo fenómeno bautizado como 'skin dieting' o ayuno cosmético.

Lo que prescribe esta técnica es precisamente lo contrario a lo que se lleva: poner nuestra piel a dieta a base de restringirle productos. Se trata de no aplicar ningún tratamiento durante una jornada de cada siete. Y sí, se parece mucho a otra moda de hace meses, el 'skin cycling', que era reducir el número de productos a lo largo de una semana. La dermatóloga Paloma Borregón alza las cejas al oír ambos conceptos; «No sé muy bien en qué se basan estas técnicas, es algo poco científico», responde escéptica. «Nuestra piel no necesita descansos si la rutina que hacemos es la adecuada para nuestras necesidades», sentencia.

Otra cosa, matiza, es que haya que «adaptarla»: «A la piel hay que escucharla. Puede que en algunos momentos esté más seca y necesite un paso más o esté más grasa y lo contrario», detalla. En todo caso, nada de esto sigue la filosofía del ayuno cosmético. Ambas dermatólogas consideran que creer que más es más en cuestión de piel es un error. «Lo más importante no es el número de pasos que sigas, sino que te los indique un profesional», acota

Borregón.

«Lo básico es limpieza mañana y noche», enumera Eguren. Y después, «un antioxidante si es por la mañana y retinol o alfa hidroxiácido si es por la noche», señala. Con esto estaríamos cubriendo todas las necesidades de una piel adulta saludable, sin alteraciones o afecciones.

- ¿Y el protector solar?

- Sí, pero con sentido común. Nos lo tenemos que dar si vamos a salir a la calle. Si no es así, ¿para qué? Y también hay que tener en cuenta el lugar donde vives y la

época del año...

Porque según indica, también nos estamos obsesionando con reaplicarnos el protector de manera innecesaria: «En febrero en Bilbao es absurdo». Otra cosa es en la playa, la piscina, la montaña o cuando hace mucho sol y muy fuerte. Siempre, claro, partiendo de la base de una piel sana y sin problemas de alergias solares.

«No hace falta una rutina de diez pasos para tener la piel bien. Más no siempre es mejor. Y también es importante la adheren-

ta en un paciente que sé que si le pongo más pasos no los va cumplir. Luego, ya iremos viendo cómo le va y si hay que incluir otras cosas».

- ¿Y cuáles son sus básicos?

- Limpieza y si no puedo usar ningún otro producto, protector solar. Los 365 días del año. Si puedo añadir otros dos más: retinol por la noche, en distintas concentraciones y con distintas fórmulas adaptadas para cada piel; y vitamina C por la mañana.

Con esto sobre la mesa llega el momento de mirar alrededor. Empezamos por los escaparates de las farmacias y perfumerías: con decenas de botecitos de diversos colores y formas. Todo muy tentador. Seguimos con el neceser: a reventar de productos abiertos que no sabemos ni cuándo echarlos. Lo que nos pasa para llevar tal descontrol se llama marketing... «Se pone de moda la niacinamida y ahora todo el mundo se compra uno cuando ni sabe que muchos de sus productos ya la incluyen», advierte Borregón.

LA CIFRA

1,5

metros cuadrados ocupa la piel de nuestro cuerpo. Es el órgano más grande y constituye un 15% del peso corporal en los adultos.

cia al tratamiento», advierte Borregón. Con esto último se refiere a que lo sigamos o no. «Yo prefiero una rutina más minimalis-



ILUSTRACIÓN NOELIA DE ALDA

EL CONSEJO

«¿Crema hidratante? Si la piel está sana, no nos hace falta»

La hidratación es una de esas palabras mágicas que siempre se oyen cuando se habla de rutinas de la piel, pero la dermatóloga Cristina Eguren asegura que estamos muy confundidos. ¿Es necesaria? Sí. ¿Imprescin-

dible? No. «Nos han metido por los ojos la necesidad de usar una crema hidratante o nutritivas siempre, pero si nuestra piel está sana, no tiene la función barrera alterada, no nos hace falta», afirma. «A mucha gente le explota la cabeza cuando lo digo, pero es verdad», confiesa sabiendo que esta afirmación es pasto de polémica.

Eso, por supuesto, nada tiene que ver ni con el 'skin dieting' ni con no seguir una rutina adecuada, sino que en algunos casos merece la pena gastarse el dinero en un buen serum antes que en una buena hidratante, siempre bajo consejo de dermatólogo. En un proceso de retinización (cuando lo incluyes poco a poco en la rutina para evitar rechazo),

por ejemplo, es posible que la persona necesite aportar más hidratación. También puede que en determinadas circunstancias, nuestra piel esté más seca o alterada. Pero en ningún caso Eguren cree que es un imprescindible. «Te puedes aplicar una porque te gusta, por puro placer, como cuando te das un masaje relajante, pero ya está», concluye.