

belleza
saludBELLEZA
ABSTEMIA

EL ALCOHOL AFECTA A LA SALUD DE LA PIEL Y DEJA HUELLAS VISIBLES EN EL ROSTRO, HACIENDO QUE LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO SE ACELEREN DE FORMA EVIDENTE.

por **Abigail Campos Díez**

se engrosa de modo irregular y nodular). Incluso existe evidencia de que el consumo regular de alcohol incrementa el riesgo de cáncer de piel no melanoma, como el carcinoma de células basales o escamosas.

DE LA CERVEZA A LAS COPAS

El efecto negativo del alcohol en la piel no depende tanto del tipo de bebida, sino del etanol que contiene. "Según la Organización Mundial de la Salud, el alcohol se clasifica como un carcinógeno de grupo 1 y no existe un nivel de consumo seguro para la salud humana, lo que implica que todos los tipos de alcohol tienen el potencial de dañar la piel", señala Cristina Onofri, directora general y fundadora del Instituto Médico Antiaging. Aunque las bebidas con mayor concentración de alcohol, como las espirituosas (ron, *vodka*, *whisky*, etc.), pueden generar niveles más altos de etanol en sangre de forma más rápida, los efectos inmediatos como la deshidratación, la sequedad y el enrojecimiento también aparecen con bebidas alcohólicas de menor graduación como el vino o la cerveza. Incluso las bebidas más "suaves" pueden causar dilatación de los vasos sanguíneos, lo que se traduce en enrojecimiento facial y aumento de la inflamación. Entre las bebidas de consumo más habitual, "lo menos dañino sería la cerveza, ya que tiene otras propiedades antioxidantes que contrarrestan. Esto no quiere decir que sea buena, ya que también contribuye al envejecimiento, pero podríamos decir que sería la que menos nos afecte", dice Olalla Álvarez, CEO de la clínica que lleva su nombre (Madrid), enfermera experta en dermoestética y experta en dermocósmética y formulación. El vino, aunque su graduación sea baja, contribuye al envejecimiento prematuro por su alto contenido en azúcares. Álvarez advierte de que el tinto "entraría en el *ranking* de las peores bebidas

Beber tiene efectos perjudiciales para la salud y eso también alcanza a las funciones y apariencia de la piel. Algunos son reversibles, aunque en ocasiones harán falta meses para poder apreciarlos. El alcohol actúa como un diurético, provocando una pérdida de líquidos y nutrientes esenciales. Si esta pérdida no se compensa con una hidratación adecuada, la piel comienza a deshidratarse, lo que se traduce en sequedad, pérdida de elasticidad y mayor predisposición a la aparición de arrugas. "Además, puede ocurrir una retención de líquidos paradójica, que da lugar a un rostro hinchado y fatigado", advierte la doctora Ángela Llana, directora médica del Instituto Médico Antiaging (Madrid). También puede empeorar enfermedades de la piel que ya existían, como rosácea o psoriasis, y contribuir a que haya brotes de acné, ya que genera inflamación, detalla Xènia García, experta en belleza y directora del centro Cinc Estètica (Barcelona). Los efectos sobre la piel aparecen tanto a corto como a largo plazo. Es frecuente observar un enrojecimiento temporal conocido como *flushing*, especialmente tras consumir vino, debido a los taninos. "Este efecto se produce por la dilatación de los vasos sanguíneos durante la metabolización del alcohol", añade la doctora Llana. Con un consumo crónico, la cosa es más seria. La deshidratación persistente y el daño hepático pueden derivar en enrojecimiento permanente, manchas cutáneas y, en casos graves, deformidades faciales como el rinofima (la piel de la nariz