

# LO ÚLTIMO EN **belleza**

Escribe: P. ARTOLA

SE HABLA DE...

## PASTILLAS ¿PARA BRONCEARSE?

LOS FOTOPROTECTORES ORALES HACEN PIÑA CON TU CREMA SOLAR PARA PROTEGERTE AÚN MÁS. TÓMALOS 15 DÍAS ANTES DE PONERTE AL SOL. DOS DERMATÓLOGOS TE CUENTAN SUS VENTAJAS E INCONVENIENTES.

### ¿QUÉ SON LOS FOTOPROTECTORES ORALES?

Complementos nutricionales, generalmente a base de antioxidantes, que ayudan a neutralizar los efectos nocivos del sol sobre la piel y los ojos, además de activar y prolongar el bronceado. Se componen principalmente de:

- 1. BETACAROTENOS:** precursores de la vitamina A que protegen de los radicales libres y previenen el eritema solar. Además, intensifican y prolongan el bronceado.
- 2. LICOPENOS:** carotenoides de origen natural con potente efecto antioxidante.
- 3. VITAMINA E:** es el principal agente antioxidante de la piel, esencial para estabilizar las membranas celulares.
- 4. POLYPODIUM LEUCOTOMOS:** un helecho con propiedades antioxidantes, evita las quemaduras solares y la formación de células cancerígenas, preservando a la vez las células inmunes.
- 5. SKIN PROBIOTIC:** fermento láctico natural patentado, cuya principal acción es activar las defensas celulares de la piel.
- 6. ACEITES vegetales, flavonoides y oligoelementos.**

Están especialmente indicados si tienes la piel y ojos claros, intolerancia solar, o simplemente para prevenir el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel en personas de riesgo, ya que actúan donde no llega el fotoprotector tópico. Pero nunca deben sustituir a las habituales cremas de protección solar.

Algunos dermatólogos los recomiendan vivamente, mientras que, otros, consideran que no son realmente necesarios si te alimentas bien:

El doctor Salvador González, de Pedro Jaén-Grupo de Dermatología ([www.grupo-dedermatologia.es](http://www.grupo-dedermatologia.es)) afirma que "actualmente, tenemos algunos agentes fotoprotectores orales con **demostrada evidencia científica y clínica: por ejemplo el extracto de Polypodium leucotomos** que a dosis única ya resulta una buena protección; también, combinaciones de vitaminas C y E, cuya ingesta durante algunas semanas aumenta la tolerancia cutánea al sol".

Para el doctor Martínez Escribano, director de la Clínica OperDerma, Murcia ([www.operderma.com](http://www.operderma.com)), "es bueno consumir antioxidantes, pero sin abusar: si ingieres compuestos con una capacidad de antioxidación exagerada, puedes inhibir tus propios mecanismos naturales (especialmente si eres mayor), con lo que consigues el resultado contrario al que buscas".

### Nos gustan:

- 1. Bronzage Capsules, Lierac (21 €).**
- 2. Cápsulas Preparadoras solares, L'Oréal Paris (17'99 €).**
- 3. Imedeen Tan Optimizer (19,60 comprimidos).**
- 4. HelioCare (22'45, € 60 cápsulas).**
- 5. Oenobiol Solaire (29'95 €).**
- 6. Arkosol Advance, Arkofarma (11'90 €).**
- 7. Innéov Solar Integral (23'50 €).**

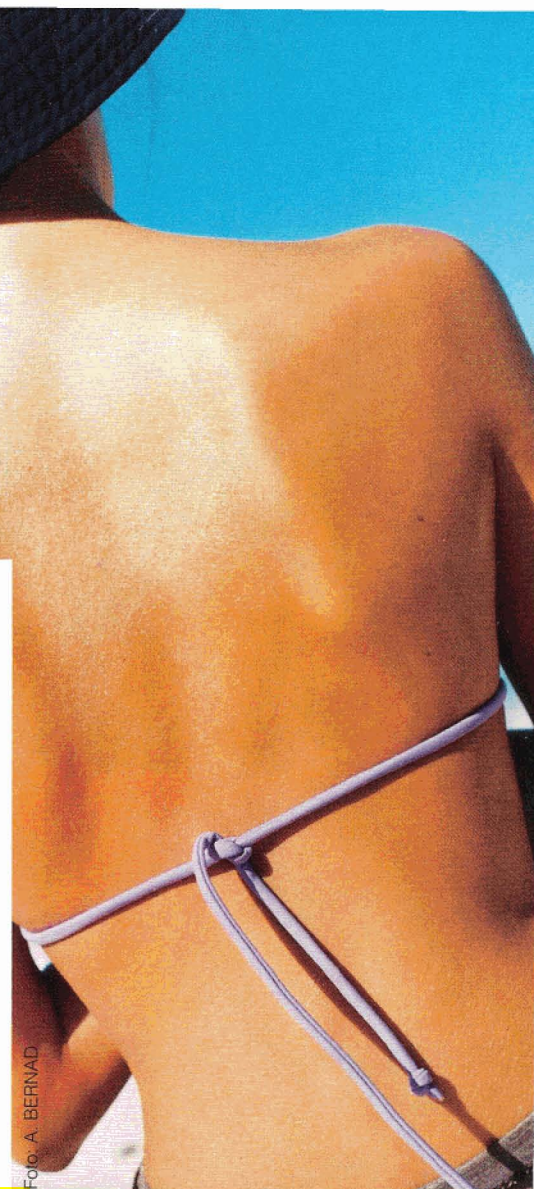


Foto: A. BERNAD

