

Què pots menjar per millorar la pell?



Sabies que la salut de la teva pell es nota en com està el teu cos?

Tenir una pell saludable s'aconsegueix fent una dieta equilibrada, exercici diàriament i dormint bé. És un procés llarg, però val la pena.

Quan naixem la nostra pell està sana, però amb els anys, hi ha coses que li fan mal. L'alimentació sana és molt important per tenir la pell sana.

La relació entre la pell i la **microbiota intestinal** és molt important per tractar problemes com l'acne, la **psoriasi** i la **dermatitis**.

Microbiota intestinal:

són un conjunt de petits organismes, com bacteris, que viuen dins del nostre sistema digestiu. Són importants per a la digestió i el manteniment de la salut general.

Psoriasi:

malaltia de la pell que fa que apareguin taques vermelles i escates. No és contagiosa, i les persones que la tenen poden sentir picor o mal a la pell.

Dermatitis:

és una inflamació o irritació de la pell que fa que es posi vermella. Pot ser causada per diferents motius, com al·lèrgies. Les persones amb dermatitis poden sentir picor i la pell pot posar-se seca o escamar-se. No és una malaltia contagiosa.

Antioxidants importants

Els antioxidants són com un defensor natural per al nostre cos i són molt importants per tenir la pell sana.

Els antioxidants protegeixen el cos dels **radicals lliures**.

Els antioxidants estan en aliments com fruites o verdures i es recomana menjar de colors variats. És a dir, taronges, vermells, morats i verds.

Les vitamines A, E, B i C, que estan en aliments com bròquil, nous, moniatos, pastanagues, carbassa, taronges, llimona, mandarines, pebrots vermells, tomàquets, maduixes i oli d'oliva verge extra, també tenen antioxidants i propietats antiinflamatòries.

Les propietats antiinflamatòries dels aliments són la capacitat que tenen alguns aliments per ajudar a calmar la inflamació o la irritació del nostre cos.

També és important recordar que el te verd i el **te roibos** tenen **polifenols**.

Radicals lliures: es formen de manera natural al cos. Poden formar-se pel funcionament normal del cos, o per causes externes com la contaminació o l'estrès.

Vitamina A: ajuda a mantenir la vista i la pell en bon estat. Està en aliments com pastanagues i espinacs.

Vitamina E: ajuda a mantenir les cèl·lules del cos saludables. Està en fruits secs i llavors.

Vitamina B: ajuden a tenir energia i que el sistema nerviós funcioni bé. Està en cereals, carns, llegums i verdures.

Vitamina C: ajuda a les defenses del cos i evita que ens posem malalts. Està en taronges i nabius.

Te roibos: infusió dolça de color vermell que ajuda a relaxar-se.

Polifenols: antioxidants que redueixen la inflamació i milloren l'estat de la pell.

Greixos saludables i zinc

Els greixos com l'Omega 3, que està en les nous, o el peix blau, com el salmó o la tonyina, mantenen la pell hidratada i flexible.

El **zinc** regula la producció de **seu** i té **propietats antimicrobianes**.

El zinc està en aliments com el cranc, les llenties, el pollastre, la llagosta o la carn vermella com la de bou.

Aliments prebiòtics

Els prebiòtics són substàncies que ajuden a mantenir equilibrat els bacteris bons que viuen al nostre intestí.

Els prebiòtics són importants per a la nostra salut i ajuden a millorar la salut de la pell.

Estan en aliments com **xucrut**, **quefir**, ceba, plàtan, poma i espàrrecs.

Propietats

antimicrobianes: són característiques que tenen alguns aliments i que prevenen que creixin microbis com virus o fongs al nostre cos.

Seu: és una substància que fabrica la pell per mantenir-la hidratada i protegida.

Zinc: és un mineral que es troba en alguns aliments i serveix pel bon funcionament del nostre cos.

Xucrut: Col fermentada amb sal i espècies. Bo per a la digestió.

Quefir: aliment fermentat fet amb bacteris bons.

No als ultraprocessats!

Cal evitar els aliments que tenen molt sucre, com els **processats** i els refrescos, perquè fan que creixi la quantitat de sucre que tenim a la sang.

També cal evitar els aliments **ultraprocessats** com menjar ràpid, brioxeria i gelats, perquè tenen **carbohidrats refinats** i olis vegetals processats que poden empitjorar els problemes de la pell.

Aliments processats i ultraprocessats: són aliments que han estat canviats de la seva forma original.
Per exemple: galetes, llegums en pot o cereals.

Carbohidrats refinats: són aliments que s'han canviat per eliminar parts com la fibra i altres nutrients. Els carbohidrats refinats poden afectar la salut, ja que no donen tants beneficis com els aliments rics en nutrients.

Article de la revista Veritas 160 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Validat per: Anamaria Montero, Dani de la Riva i Laia Pedrón.

Adaptat i dinamitzat per: Sandra Sanz

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

