GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo conseguir un bronceado saludable?

Actualidad Empresarial | 01/07/2025 | 00:00

El sol mejora nuestro estado de ánimo, tiene acción terapéutica en diversas enfermedades y un papel imprescindible en la síntesis de la vitamina D. No obstante, la radiación solar también puede causar daños a corto y largo plazo en nuestra piel:

·A corto plazo, la exposición a la radiación solar puede producir quemaduras solares.

·A largo plazo, el daño solar acumulado es responsable del envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de manchas y el cáncer de piel.

Para obtener una protección más completa, además de aplicar un protector solar a nivel tópico, es importante prevenir los daños solares también desde el interior, con antioxidantes que ayuden a combatir el estrés oxidativo causado por la radiación solar.

Nutrientes para un bronceado saludable

Vitamina E

Es antioxidante y cicatrizante. Se encuentra en alimentos como los frutos secos, aceites vegetales, yema de huevo, aguacate y verduras de hoja verde.

Vitamina C

Es antioxidante, refuerza el sistema inmunológico y favorece la absorción del hierro. Presente en frutas cítricos (naranja, limón, pomelo, mandarina), fresas, kiwi, papaya, y vegetales como el brócoli, espinacas, tomate…

Vitamina A

Ayuda a mantener buen estado de la piel, protege frente a la radiación solar, evita el envejecimiento prematuro y es antioxidante. Está presente en frutas como albaricoques, calabaza, mango, melocotones, y también en verduras y hortalizas como el brócoli, la zanahoria, espinacas, lechuga, pimiento rojo o acelgas.

Ácidos grasos omega 3

Favorece la hidratación y recuperación de las lesiones cutáneas. Está en los pescados azules (atún, caballa, salmón, sardinas…), frutos secos, semillas de chía y aguacate.

Minerales

Ayudan a mantener el buen estado de la piel. Los más importantes son el Selenio (nueces, carne, pescado, marisco, huevos, frutas y verduras) y el Zinc (cereales, marisco, pescados y carne roja)

Agua: Asegurar un aporte de líquidos de al menos 2 litros/día mediante agua, infusiones, gazpacho o licuados de frutas y verduras

Más información en redes sociales @linagranellnutricion

Se puede estar al día de todas las novedades en la página web

Lina Granell Vidal

Farmacéutica. Dietista-Nutricionista

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/273246-como-conseguir-un-bronceado-saludable.htm