

# **La Reina Leticia cumple años: La Dieta Perricone podría ser su secreto de belleza según cuentan los expertos**

## **La dieta del Dr. Perricone es un programa nutricional que promueve una piel saludable gracias a una dieta equilibrada y profundamente antiinflamatoria**

Para el reputado dermatólogo, considerado por muchos como uno de los dos mejores del mundo, una de las claves para mantener una piel siempre radiante pasa por seguir una alimentación adecuada. El doctor, reconocido por ser el cerebro que está detrás de productos cosmecéuticos que, como comentan muchos, 'cambian pieles', también es el creador de la teoría de que se enveje porque hay una inflamación y, en ello, cómo se come juega un papel demasiado principal. Como reconoce: "Uno de mis máximos orgullos como médico e investigador es haber descubierto el papel de ciertos nutrientes clave y su impacto sobre la belleza, salud y longevidad. Cuando hablo de los 'Super-alimentos', me refiero a aquellos con destacables propiedades antiinflamatorias, saludables y rejuvenecedoras, por desgracia muy olvidadas en el mundo de comida rápida y procesada de hoy."

Su programa anti-aging lo siguen algunas de las más famosas del planeta, como EVA MENDES, GWYNETH PALTROW, ANNA WINTOUR, CATE BLANCHETT, UMA THURMAN, KATE HUDSON o JULIA ROBERTS entre otras. ¿Qué hay que saber sobre esta famosa dieta?

### **Cambiar cómo comer**

La dieta Perricone es más que una dieta: es un cambio de mentalidad, una manera de reevaluar los hábitos alimentarios para conseguir una vida más sana, pues ayuda a frenar la inflamación y la oxidación celular a través de primar ciertos súper-alimentos antioxidantes y antiaging y, con ello, a recuperar la salud de la piel y del cuerpo en general, además de potenciar la energía.

### **No es una dieta para adelgazar**

En realidad, es una dieta que ni es para hacerla permanentemente, ni para perder peso. "La Dieta Perricone **NO ESTÁ CONCEBIDA PARA PERDER PESO**, aunque una gran mayoría de quienes la han seguido han perdido peso, pues entre las claves del buen funcionamiento orgánico que promueve este sistema nutricional está el alcanzar nuestro normo-peso o peso ideal.", explica la educadora de la firma-

### **Qué se debe comer**

Proteínas de alta calidad: como dice el Dr. Perricone: "Todos los músculos, los órganos, los huesos, los cartílagos, la piel y los anticuerpos que protegen contra las enfermedades están hechos de proteínas [...] Sin embargo nuestro cuerpo no almacena proteínas. Cada día que pasamos sin ingerir proteínas, es un día que envejecemos". Por eso, para un óptimo funcionamiento orgánico, el cuerpo necesita diariamente su 'ración' de proteínas de alta calidad entre las que destacan PESCADOS

FRESCOS (primando el salmón), POLLO DE CORRAL Y PAVO, HUEVOS (mejor orgánicos), el TOFU (también orgánico, no de soja modificada genéticamente), KEFIR Y YOGUR NATURAL (completamente naturales, sin edulcorantes, ni azúcares, ni BGH -hormona del crecimiento bovino-), QUINOA y ALMENDRAS.

Hidratos de carbono complejos y fibra: aquellos con bajo contenido glicémico, que permiten una absorción más lenta y no provocan una reacción inflamatoria derivada del incremento de los niveles de azúcar en sangre. Además, este tipo de hidratos, aportan antioxidantes, fitonutrientes y fibras, fundamentales para regular la digestión. Incluyendo entre cuatro y siete porciones diarias de este tipo de nutrientes (contenidos en MORAS, CEBOLLAS rojas y blancas, FRAMBUESAS, ACEITE DE OLIVA, AVENA o LIMONES), se aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales que neutralizarán los síntomas de envejecimiento y se suministra la energía esencial al organismo. Aquí es básico tener muy en cuenta el tamaño de las raciones, ya que los hidratos, que en la cantidad correcta son antiinflamatorios, en exceso pueden provocar una respuesta de insulina.

Grasas 'buenas' o ácidos grasos esenciales: Conocidos por sus efectos protectores para el corazón, su capacidad de disminuir la presión sanguínea y reducir la formación de coágulos en la sangre, los ácidos grasos esenciales OMEGA-3, (que se puede encontrar en el SALMÓN, el ATÚN, las SARDINAS, el ACEITE DE LINO o las SEMILLAS DE CHÍA), ayudan a proteger el sistema cardiovascular, a mantener un peso sano y a mejorar el funcionamiento del cerebro. También son necesarios los OMEGA-6 y los OMEGA-9 presentes, entre otros, en las SEMILLAS DE GIRASOL, los PISTACHOS, el ACEITE DE OLIVA o el DE ONAGRA, ayudan a mantener los niveles correctos de colesterol y triglicéridos.

Ácido Alfa Lipoico y Vitaminas antioxidantes: El Ácido Alfa Lipoico, presente en verduras como las ESPINACAS o el BRÓCOLI, es una sustancia natural generada por el propio organismo y uno de los elementos clave contra el envejecimiento, ya que contribuye a la producción de energía de la célula, protegiéndolas ante la inflamación provocada por los radicales libres. Actúa en sinergia con todos los sistemas antioxidantes y eleva el glutatión (enzima esencial para la eliminación de toxinas generadas por los lípidos). Por otra parte, las vitaminas A, (presente en frutas rojas como las FRESAS), las del complejo B, (en altos niveles, por ejemplo, en las SARDINAS), y la C, (con el LIMÓN como máximo representante), son clave en una dieta nutritiva antiaging al ayudarnos a mantener un buen estado de salud y contrarrestar la oxidación celular y los radicales libres desde el interior.

Lo superalimentos más Perriconistas  
(Antiinflamatorios, antioxidantes, antiarrugas y antiflaccidez)

Salmón salvaje: El salmón tiene un alto contenido en DMAE, axantina y ácidos grasos esenciales (más del 5% de su contenido son grasas 'buenas'). Su alta proporción de Omega-3 aumenta en los no criados en piscifactorías: los salmones criados en libertad se alimentan de plancton, microorganismos en los que abundan este tipo de grasas.

Aceite de oliva virgen extra: Compuesto casi en un 75% por ácido oleico (una grasa monoinsaturada encargada de hacer que disminuya la oxidación del LDL, o 'colesterol malo', que puede provocar un deterioro de las células), contiene altos niveles de polifenoles como el hidroxitirosol (un protector antioxidante que solo se encuentra en altas concentraciones en esta clase de aceite de oliva). Perricone recomienda aceites de oliva virgen extra de primer prensado, ya que son los que menos acidez y mayores niveles de ácidos grasos y polifenoles contienen, pues conforme aumentan los prensados, se pierden más antioxidantes.

Verduras verdes: Una sopa a base de brócoli, espinacas o espárragos verdes es una magnífica opción para obtener nutrientes y antioxidantes como la vitamina C, el calcio o el magnesio, que frenan

el envejecimiento. Además, estas verduras de hojas verdes contienen una alta proporción de agua, aportando hidratación a la piel desde dentro. Siempre que sea posible se optará por alimentos frescos o congelados al natural, evitando los envasados procesados, ya que incluyen cocciones excesivas, destruyen nutrientes, además de añadir a los alimentos un exceso de sales y azúcares.

Fresas y frutos rojos o del bosque: Potentes antioxidantes con bajo contenido glicémico son claves para conseguir un rostro más joven y lleno de vitalidad. Además, ayudan a reducir la grasa corporal acumulada, que normalmente se 'fija' a través de alimentos con un índice glicémico superior a 50.

Lácteos naturales orgánicos, sin edulcorantes y bajos en sal: El Dr. Perricone recomienda, en general, consumir productos ecológicos, y aún más en el caso de los lácteos que formarán parte de la dieta antiaging, que es básico que estén exentos de BGH (hormona del crecimiento bovino). Entre los dos más recomendados se encuentran el yogur natural orgánico (sin azúcar ni edulcorantes añadidos) y el kéfir. Ambos contienen importantes bacterias para la salud intestinal y mejoran la digestión. Ciertos quesos también están permitidos: se recomiendan los sólidos, como el feta, evitando los triple grasos y los muy salados.

Avena en copos: Rica en fibras, grasas monoinsaturadas y proteínas, ayuda a controlar el colesterol y la presión arterial, además de mejorar el sistema digestivo, regular el azúcar en sangre y proteger el organismo contra el cáncer.

Plantas aromáticas y especias: El Dr. Perricone recomienda ciertas especies que, además de dar sabor a las comidas, tienen propiedades antiaging, como la cúrcuma: antiinflamatoria y neuroprotectora. La salsa de tabasco es otra de las opciones admitidas, ya que su proceso de preparación conserva las propiedades de la capsaicina, un poderoso antioxidante contenido en gran proporción en los chiles.

Té verde: Es una de las bebidas clave de la dieta antiaging Perricone con más propiedades anti envejecimiento confirmadas científicamente. No solo contiene polifenoles de catechin, (antioxidantes que estimulan el metabolismo y frenan el envejecimiento), sino que también contribuye a impedir la absorción de las grasas perjudiciales, reduciéndola en un 30%, mientras que el aminoácido theonina mejora el estado de ánimo.

Agua mineral: La deshidratación dificulta la metabolización de las grasas y, por lo tanto, impedirá que el organismo elimine los residuos, además de fomentar el desarrollo de los compuestos inflamatorios. Incluso una deshidratación ligera provoca un descenso del 3% en el metabolismo básico, cuyos resultados se traducen en un aumento de medio kilo de grasas cada seis meses. El Dr. Perricone recomienda «evitar el agua del grifo, pues puede contener residuos perjudiciales como partículas de metales pesados».

Cacao puro en pequeñas 'dosis': ¡Sí, el chocolate es bueno para frenar el envejecimiento! Pero en pequeñas dosis ¡y sin leche! Lo más puro posible. Es un potente antioxidante que evita el ataque de los radicales libres y, gracias a su alto contenido en magnesio, regula los niveles de azúcar, ayuda a 'fijar' el calcio, controla la flora intestinal y protege el sistema cardiovascular.

#### **Datos de contacto:**

Gerardo Peña  
636524285

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Nutrición](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad Belleza](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>