

Hidratación y nutrición del tejido cutáneo

Para mantener una piel bien hidratada y nutrida durante todo el año, es necesario darle en forma periódica tratamientos específicos para cubrir la carencia de agua y nutrientes que la piel demanda, así como un mantenimiento diario para que no pierda esos elementos tan esenciales para la conservación de una piel sana.

Elasticidad y luminosidad, tersura y firmeza, resplandor y juventud ... Ninguno de ellos conquistará el rostro si este no se encuentra perfectamente hidratado y nutrido. Ahora bien, ¿Qué beneficios aparte de los mencionados, trae consigo para la piel esa hidratación y nutrición? En primer lugar, la hidratación va encaminada a conservar el nivel de agua interna y ello significa mantener una piel flexible y permeable, que cumple perfectamente sus funciones protectoras frente al exterior. Además una piel deshidratada es sinónimo de arrugas y de pérdida de turgencia. Por otro lado, la nutrición aportará a la epidermis todos esos elementos nutritivos que necesita para mantener su equilibrio y lucir un tono espléndido y un tacto suave y sedoso.

Además de demandar el agua y los nutrientes que son aportados por la dieta diaria, la piel necesita mantener sus niveles de hidratación y nutrición con el empleo diario de cosméticos hidratantes y nutritivos. En el caso de los productos hidratantes, su función es doble; por un lado han de formar una barrera para impedir la evaporación del agua; y, por otro, deben hidratar el tejido cutáneo apoyándose en distintos agentes humectantes. De esa forma la cosmética consigue que la piel esté empapada en agua, que luzca transparente y luminosa y que impida la formación prematura de arrugas. Los productos nutritivos deben ser usados también diariamente, con el fin de reforzar y complementar los efectos alcanzados por los cosméticos hidratantes. Su función consiste en aportar a la piel los elementos nutritivos que necesita, como son las vitaminas, que garantizan la renovación celular; los ácidos grasos esenciales, que conservan la calidad de las membranas celulares; los aminoácidos que construyen las proteínas necesarias en el normal funcionamiento de la piel; o los oligoelementos, que fortalecen la epidermis y frenan la aparición del envejecimiento prematuro.

Mari de Vignale

Sport / Deporte

Alexander Zimmermann: campeón norteamericano

Luego de conquistar el título norteamericano de optimist por equipos, Alexander Zimmermann se consagró campeón norteamericano individual, cerrando con broche de oro su participación en el evento internacional que congregó en Tobago a 183 veleristas de 18 países. En la prueba individual, el actual campeón sudamericano, se mantuvo como líder a lo largo de las once regatas, dejando sin opción al título a sus rivales más experimentados, como el brasileño Alencastro y el norteamericano Smith, quienes lo escoltaron, en el segundo y tercer lugar, respectivamente.

De este modo, Alexander Zimmermann, adicionó dos importantes títulos en su brillante trayectoria deportiva, el primero a nivel individual y el segundo por equipos, junto a sus compañeros Guillermo Arce, Matías Rengifo, Rafael Carranza y Gabriel Picco.

En la historia del optimist peruano, es la primera vez que el Perú logra un título norteamericano. En esta oportunidad, la hazaña se cumplió al derrotar al equipo de Bermudas, por un amplio marcador de 12 a 24 puntos, demostrando la supremacía de nuestros compatriotas. (IPD)

Peruano triunfa en la liga alemana de Hockey

El jugador peruano, Jan Heinze, contribuyó de manera decisiva al ascenso de su club, Grossflottbek de Hamburgo, a la Bundesliga Alemana de Hockey sobre césped para la próxima temporada. En el partido definitorio Jan Heinze anotó 4 goles y fue pieza fundamental en la contundente victoria por 2:8 de su equipo ante los locales de Leverkusen.

Jan Heinze ha jugado en la Selección Peruana en dos campeonatos: el Sudamericano de Hockey sobre césped de Santiago de Chile en 2003 (Medalla de Bronce) y la II Copa Panamericana de Indoor Hockey de Valencia, Venezuela en 2004.

Actualmente se prepara para la III Copa Panamericana de Indoor Hockey a jugarse en Ontario, Canadá este año y estará viniendo a Lima en octubre junto con su entrenador, Russel García, el más joven ganador de la medalla olímpica de oro en hockey (Los Ángeles 1984) cuando jugaba por Gran Bretaña. Ambos dictarán una clínica dirigida a nuestros jugadores pre-seleccionados nacionales. (IPD)