

Señales de que estás consumiendo mucha azúcar

El azúcar es un placer. Sin embargo, el consumo excesivo puede tener consecuencias inesperadas en la piel, puede estar envejeciendo tu rostro más rápido de lo que imaginas.

El dulce provoca una reacción llamada glicación que daña el colágeno y la elastina, dos proteínas que mantienen la piel tersa y elástica. Al deteriorarse estas proteínas, aparecen las temidas arrugas, la piel se vuelve más flácida y pierde luminosidad.

Aparición de arrugas prematuras

Una de las señales más evidentes de que estás consumiendo demasiada azúcar es la aparición de arrugas prematuras. Cuando consumes azúcar en exceso, las moléculas de azúcar se adhieren a las fibras de colágeno y elastina, responsables de mantener tu piel firme y suave.

Piel opaca y sin vida

La opacidad en la piel es otro signo claro de que estás excediendo tu consumo de azúcar. Al afectar la producción de colágeno, la glicación también disminuye la capacidad de la piel para mantenerse luminosa. Además, el azúcar puede influir en la microcirculación, reduciendo el flujo de oxígeno y nutrientes que llegan a las células cutáneas.

Acné inflamatorio

Si has notado que tus granitos no son como los de antes, más inflamados y dolorosos, es posible que el azúcar tenga mucho que ver. Los alimentos con alto índice glucémico (como los dulces, refrescos y pasteles) aumentan los niveles de insulina en el cuerpo. Este aumento provoca una sobreproducción de sebo, que es el aceite natural de la piel, lo que a su vez obstruye los poros y favorece la aparición de granos inflamados y dolorosos. Este tipo de acné es más persistente y suele dejar marcas en la piel, lo que lo hace aún más difícil de tratar.

Con información de [Glamour](#)