

# 7 vitaminas antienvjecimiento (y cómo consumirlas todos los días)

Análisis escrito por Jovanka Caires

## HISTORIA EN BREVE

- › Las mujeres gastan mucho tiempo y dinero tratando de verse más jóvenes y saludables. Las cremas de belleza, a menudo cargadas con productos químicos peligrosos, pueden hacer poco para ayudarle a verse y sentirse más joven
- › Sin embargo una buena noche de sueño, una dieta de alimentos enteros y actividad física regular podrían lograr mucho más que las cremas de belleza
- › Aproveche esta oportunidad para darle a su alimentación un cambio de imagen juvenil. Comer saludable puede ser mucho más rentable que tratar a su cuerpo con productos químicos y cremas

A medida que envejecemos, mantenernos sanos y lucir saludables parece ser más difícil, costoso y tedioso. Si es como yo, una vez que cumple los 27 o 28 años, es posible que su mamá y sus amigas comenzaron a repetirle que necesitaba comenzar a usar crema para los ojos y cuidar su piel para evitar las arrugas prematuras.

Las mujeres gastan mucho tiempo y dinero tratando de verse más jóvenes y saludables. Las cremas de belleza, a menudo cargadas con productos químicos peligrosos, pueden hacer poco para ayudarle a verse y sentirse más joven. Ciertamente, no más de lo que una buena noche de sueño, una dieta de alimentos enteros y actividad física regular podrían lograr.

Si bien es cierto que los genes desempeñan un papel cuán bien envejecemos, los genes no son su destino. Puede apoyar a sus genes a lo largo del camino, con sus elecciones alimenticias y de estilo de vida diarias. Una alimentación rica en las siguientes vitaminas y minerales puede ayudarle a verse y sentirse más joven:

**Vitamina E:** La **vitamina E** apoya las funciones inmunológicas de su cuerpo y puede ayudar a prevenir o retrasar las enfermedades. También puede limitar los efectos de los radicales libres a través de sus propiedades **antioxidantes** y aumentar el flujo sanguíneo, ayudándole así a refrescar las células de la piel. Intente agregar semillas de girasol, almendras y espinacas a su dieta con el fin de aumentar la vitamina E.

---

**Zinc:** El **zinc** no es una vitamina, sino un mineral que se encuentra en altas concentraciones en las semillas de sésamo e incluso en el chocolate oscuro. Se sabe que nos ayuda a mantener nuestro sentido del olfato, crear proteínas y desencadenar enzimas.

Si no está consumiendo suficiente Zinc, podría experimentar síntomas como pérdida de cabello, lesiones en la piel o incluso impotencia. Estos problemas podrían interpretarse fácilmente como preocupaciones sobre el envejecimiento, pero es posible que pueda cambiarlos agregando más zinc a su alimentación.

---

**Vitamina A:** La mayoría de nosotros sabemos que la **vitamina A** puede ayudar a que nuestros ojos se mantengan jóvenes y fuertes, pero muchos no saben que también puede mejorar la textura de nuestra piel. Para mantener la piel y los ojos frescos con más vitamina A, intente incorporar alimentos como batatas, zanahorias y col rizada en tus comidas.

---

**Melatonina:** Si **no duerme lo suficiente**, no solo sus ojos comenzarán a oscurecerse y la piel a ceder prematuramente, sino que su cerebro tampoco estará tan alerta. Esto puede suceder cuando sus niveles de melatonina son bajos o están fuera de sincronización con su horario de sueño.

Cuando su cuerpo libera melatonina, le indica a su reloj interno que es hora de dormir. La próxima vez que recurra a un bocadillo a medianoche, opte por una de las

únicas fuentes de alimentos naturales que lo contienen: cerezas.

---

**Selenio:** El selenio es un mineral que funciona como un antioxidante con otras vitaminas y minerales, cuya función es reparar y prevenir el daño de los radicales libres que lo hacen verse y sentirse de más edad.

Incluso puede ayudar a prevenir el cáncer. Aunque es fácil encontrarlo en multivitaminas, sería mejor obtenerlo a través de alimentos como la cebada, el bacalao y hongos.

---

**Vitamina D:** Si no puede obtener su **vitamina D del sol**, un suplemento diario sería aceptable en este caso. Aunque es tan importante como cualquier vitamina, la vitamina D es en realidad una hormona que mantiene fuertes sus huesos.

Asegúrese de incluir fuentes de calcio altamente absorbible (espinaca, col rizada, algas verdeazuladas), ya que son necesarias para absorber adecuadamente la vitamina D.

---

**Magnesio:** Cuando se trata de propiedades antienvjecimiento, el **magnesio** es un mineral excepcional. Apoya el funcionamiento regular de nuestro sistema inmunológico y corazón, apoya huesos fuertes e incluso ayuda con la función nerviosa adecuada. Para que todo su cuerpo luzca y se sienta joven, consuma alimentos como las semillas de calabaza, espinacas y nueces.

Si lleva una alimentación basada en alimentos enteros, y plantas, y tiene en cuenta una variedad de opciones todos los días, lo más probable es que esté consumiendo muchas de estas vitaminas y minerales y más.

Aproveche esta oportunidad para darle a su alimentación un cambio de imagen juvenil. Comer saludable puede ser mucho más rentable que tratar a su cuerpo con productos químicos y cremas.

---

## Sobre el autor

Jovanka Ciales es un ex-ejecutiva corporativa convertida en experta en bienestar, especialista en desintoxicación y autora. Ella es la creadora del "Wellness Smackdown"™, un sistema especializado de desintoxicación y pérdida de peso basado en una dieta anti-inflamatoria.

Jovanka estudió nutrición con el Dr. T. Colin Campbell de la Universidad de Cornell y tiene certificaciones como experta en bienestar por el Instituto Spencer. Ella ofrece conferencias, talleres de entrenamiento y charlas de salud y nutrición tanto en Inglés como en Español. 2 de sus [libros de salud, detox y recetas](#) están disponibles en español. Jovanka también ofrece un [programa de desintoxicación de azúcar](#) muy popular.

Ha pasado más de 10 años estudiando y experimentando con las terapias alternativas, nutrición, herbalismo y más. Jovanka ha experimentado personalmente el poder curativo de un estilo de vida holístico y una nutrición adecuada. Su camino hacia la sanación y una relación positiva con su cuerpo se convirtieron en su motivación para inspirar y apoyar a otros a hacer lo mismo.

Jovanka ha aparecido como experta destacada en Whole Foods, Veria Living, Fox News LA, NPR y CBS Radio. Ella es también una colaboradora regular en medios de comunicación en español como Telemundo y es experta contribuyente en The Huffington Post, MindBodyGreen, BlogHer y PositivelyPositive. Jovanka dio su primera charla [TEDx sobre "Rethinking Failure"](#) en noviembre de 2013.