

Hoja del alumno 1: Resumen de las conclusiones de la investigación

Traducido por José L. Cebollada

En este trabajo (br Purba et al., 2001) pretendía averiguar si existe correlación entre la ingesta de determinados alimentos y nutrientes y la aparición de arrugas en la piel zonas del cuerpo expuestas habitualmente al sol.

El trabajo incluía cuatro grupos:

Grupo 1: 177 personas nacidas en Grecia que vivían en Melbourne, Australia

Grupo 2: 69 personas nacidas en Grecia que vivían en zonas rurales de Grecia

Grupo 3: 48 australianos de origen europeo que vivían en Melbourne

Grupo 4: 159 personas nacidas y residentes en Suecia.

Todos ellos participaban en el estudio: ‘Hábitos alimentarios en la edad madura’ de la *International Union of Nutritional Sciences*. Se hacía un seguimiento de su dieta y revisiones dermatológicas.

Los resultados mostraron que el Grupo 4 tenía menos arrugas en la piel en las zonas expuestas al sol, seguido por los grupos 1, 2 y 3. El análisis de los datos reveló una correlación entre la salud de la piel y una elevada ingesta de verduras, aceite de oliva, pescado y legumbres y baja ingesta de mantequilla, margarina, productos lácteos y dulces.

Una alta ingesta de verduras, legumbres y aceite de oliva parecen proteger la piel de la aparición de arrugas, mientras que una ingesta elevada de carne y mantequilla parecen tener el efecto opuesto.

Esta investigación ilustra que las arrugas en la piel en zonas expuestas al sol entre gente madura de diferente procedencia étnica puede estar influida por el tipo de alimentos consumidos.

Material de apoyo para:

Walsh, E (2012) Mala ciencia: aprender ciencia de los periódicos. *Science in School* 22. www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/spanish