



Menú gastrocósmico elaborado por el restaurante Silk&Soya y Biotherm.

## El brécol, estrella de la gastrocósmica

por Redacción

La gastrocósmica es un nuevo concepto de alimentación que se basa en tomar productos sanos, ricos y que, además, previenen el envejecimiento celular. Y la estrella de esta corriente es el brécol, pues se trata, casi, del alimento perfecto. Además de sus propiedades anticancerígenas, es una buena fuente de minerales -potasio, magnesio y hierro-, no tiene apenas grasa y sí muchos antioxidantes que mejoran la vitalidad de la piel y combaten los signos de fatiga del cutis, explica Juana Olivar, médico del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Infanta Sofía de Madrid.

Pero el brécol no es el único aliado de la gastrocósmica. Hay numerosos alimentos que protegen de la radiación solar, que es el principal “enemigo” de la piel, como la zanahoria, los tomates, el mango, la calabaza y las verduras de hoja verde. Mientras, la vid roja contiene una gran cantidad de resveratrol, uno de los antioxidantes más potentes para prevenir el envejecimiento cutáneo, al igual que los polifenoles del té verde o el ácido elágico de la granada, según destaca el dermatólogo Juan Sopena, que también recomienda alimentos ricos en zinc, como las ostras, para combatir el acné. ■