ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 12/03/2021 a les 10:00

# 5 mentides sobre la teva pell que no t'has de creure

[inicicentrareport]Cada cop llegim més informacions i consells sobre com tenir cura de la nostra pell. Ara bé, no tots són certs: **aquí teniu alguns dels mites més estesos sobre aquest tema:**

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

**Versió sense playbuzz**

El gluten i la lactosa empitjoren l'aspecte de la pell
Fals. Últimament s'ha estès la creença que eliminar el gluten i la lactosa de la nostra dieta és beneficiós i evita que ens surtin granets. La veritat és que cap d'aquestes dues substàncies té prou influència sobre la nostra pell per a fer-nos sortir acne. En canvi, els aliments amb un alt índex glucèmic -com la xocolata- sí que podrien estar relacionats amb l'aparició de grans. Això, però, no vol dir que els haguem de deixar de menjar, ni molt menys, sinó que simplement ho hem de fer amb moderació.

Depilar-se amb cera empitjora la circulació i fa que ens surtin varius
Fals. Tot i que és una afirmació recorrent, els dermatòlegs asseguren que no és certa. I és que, el fet de tenir varius o no, no depèn del tipus de depilació que fem servir, sinó de la nostra predisposició genètica, el sedentarisme, la nostra alimentació o l'ús de determinats medicaments, com les pastilles anticonceptives.

Les persones amb la pell seca han de beure més aigua que les que tenen la pell grassa
Fals. Beure aigua és beneficiós per qualsevol tipus de pell. A més, s'ha comprovat que la pell seca és deguda, sobretot, a una falta de lípids, per tant, beure més aigua no millorarà el seu aspecte. El que sí que és recomanable és que la gent amb aquest tipus de pell eviti dutxar-se amb aigua calenta i faci servir sabó poc astringents.

Les pells grasses no necessiten hidratació
Fals. La hidratació és molt important fins i tot per a les pells grasses. Tria una crema hidratant especial per a pells grasses i aplica-te-la al matí i a la nit després de rentar-te bé la cara.

El sol és beneficiós per la pell i pot ajudar a millorar l'acne
Fals. De fet, la radiació solar pot provocar que ens surtin més granets i irritar els que ja teníem. Cal doncs, fer servir una bona protecció i no exposar-nos al sol.
[ficentrareport]