

# TELVA

BELLEZA

## ¿Qué es el estrés oxidativo y cómo combatirlo para que no dañe tu piel?

Los antioxidantes son fundamentales para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel, ya que neutralizan los radicales libres que provocan el estrés oxidativo



Descubre qué es el estrés oxidativo y cómo combatirlo para proteger tu piel del envejecimiento prematuro.

El **estrés oxidativo** es responsable de gran parte del envejecimiento prematuro de la piel, provocando arrugas, pérdida de firmeza y elasticidad, manchas, tono apagado... Para hacerle frente es importante incorporar en la rutina de belleza antioxidantes, además de seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y dormir bien. Con la ayuda de un dermatólogo te explicamos qué es exactamente el estrés oxidativo y **cómo combatirlo para proteger tu piel**. Además, te ofrecemos una selección de los mejores antioxidantes para que los incorpores a tu rutina de belleza.

# A

unque te parezca increíble, **a partir de los 25 años** la piel empieza a envejecer. La renovación celular se ralentiza y como consecuencia aparecen **arrugas, manchas, tono apagado**, etc. La genética juega un papel fundamental en el envejecimiento de la piel, pero los expertos aseguran que hay factores externos que son más importantes. Y aquí entra el conocido como **estrés oxidativo**.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS OXIDATIVO?

La doctora **Mercedes Sáenz de Santamaría, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional**, nos explica que "el estrés oxidativo es el daño producido en nuestro organismo a consecuencia del funcionamiento celular. Ese funcionamiento normal de nuestras células produce, en sus reacciones químicas, unas especies reactivas de oxígeno (**radicales libres**), que son dañinas para ellas mismas y su entorno. Nuestro organismo es capaz de neutralizar gran parte de esos radicales libres, pero con el paso del tiempo esa capacidad de neutralización se va reduciendo poco a poco, y la célula va envejeciendo progresivamente". Según la doctora de los radicales libres "depende casi **el 70% del envejecimiento de la piel**". Así que realmente merece la pena hacerles frente.

## ¿CÓMO AFECTA A LA PIEL EL ESTRÉS OXIDATIVO?

En primer lugar tienes que saber que el estrés oxidativo afecta a **todos los tejidos de nuestro organismo**. En el caso concreto de la piel, la dermatóloga Mercedes Sáenz de Santamaría, apunta a que "hay que añadir el daño producido por agentes externos como la exposición al sol, la contaminación, el tabaco, sustancias irritantes...". El estrés oxidativo provoca **envejecimiento prematuro de la piel** en forma de arrugas, al disminuir la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico (los pilares de la firmeza, hidratación y elasticidad de la piel). Además, es responsable de la **pérdida de luminosidad y de manchas** que provocan un tono irregular y apagado.



### *ANTIOXIDANTES PARA PROTEGER TU PIEL DEL ENVEJECIMIENTO PREMATURO*



*Antioxidantes para proteger tu piel de la oxidación y del envejecimiento prematuro*  
Antonio Terrón



---

## ¿SE PUEDE PREVENIR EL ESTRÉS OXIDATIVO?

Sí, y para ello es fundamental incorporar en la rutina de belleza [antioxidantes](#), además de usar **protección solar a diario**. Pero, además, la doctora Mercedes Sáenz de Santamaría aconseja, "una [dieta](#) saludable, hacer ejercicio moderado de forma regular y **dormir 7-8 horas diarias**, ya que es por la [noche](#) cuando nuestras células de la piel se regeneran y reparan los daños producidos durante el día". Y es que entre los factores que provocan un aumento de los radicales libres están **el estrés**, una alimentación pobre en antioxidantes y rica en alimentos procesados, el alcohol, la contaminación, el humo del tabaco y los rayos ultravioletas.

### LOS ANTIOXIDANTES: BÁSICOS PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO

Cuando hablamos de antioxidantes nos referimos a "sustancias que evitan el estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro de las células, evitando la acción de radicales libres", según la experta de la Clínica Dermatológica Internacional. ¿Y cuáles son los antioxidantes tópicos que podemos usar? Los más utilizados son la **vitamina C**, **el ácido ferúlico** y **el resveratrol**. La dermatóloga aconseja usarlos "**por la mañana**", en formato sérum, aunque también algunas cremas los incluyen. Lo más importante al elegirlos es la concentración y el pH al que están formulados, para que mantengan su efectividad".

[15 mascarillas faciales que te ayudarán a lucir buena cara](#)

---

[Los 20 mejores contornos de ojos para combatir ojeras, arrugas y bolsas](#)

---

[Los mejores sérums faciales según las necesidades de tu piel](#)

---