

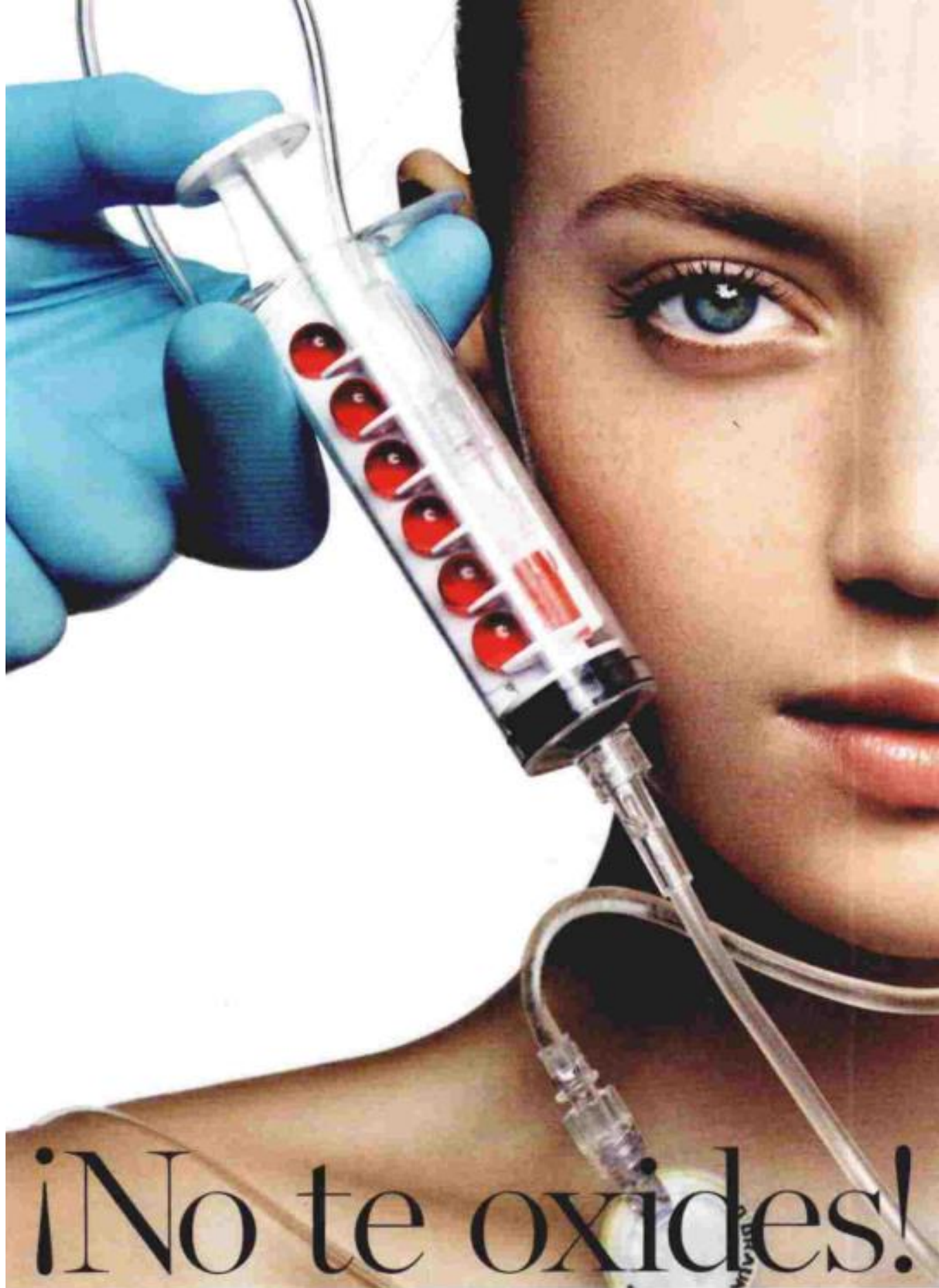
# ELLE

ABRIL 2019 Nº 301  
4,50 € (SPAIN)  
CANARIAS 4,65 €

ESPECIAL  
**BELLEZA**  
*ETERNA*

SIN EDAD,  
EMPODERADA,  
SIN LÍMITES,  
SENSIBLE,  
SIN ESFUERZO,  
ÚNICA

Carolyne Mas



# ¡No te oxides!

Manchas, arrugas, falta de luz... Basta de dar tregua a los radicales libres. Te decimos por qué **los antioxidantes serán tu mejor antídoto** estos meses.

POR ALEJANDRA YEREGUI



**L**lega la primavera y es muy tentador salir a la captura de los primeros rayos de sol. Aunque seas muy aplicada y te protejas con una crema SPF 50, esta por sí sola no evita que el *software* de tus células eche, literalmente, chispas y produzca fallos en el sistema, acelerando los signos de la edad. «Los fotones de menor energía de la radiación UV-A penetran en la dermis a través de los fotoprotectores y producen fenómenos oxidativos», explica la doctora Isabel Aldanondo, del Grupo de Dermatología Pedro Jaén (Madrid, tel. 914 31 78 61). La piel está programada para defenderse de forma natural, pero no puede con la traca de 10.000 radicales libres, moléculas de oxígeno altamente reactivas con las que lidia cada célula al día y que son las causantes de un deterioro en su ADN y de la inflamación crónica. Las consecuencias ya las conoces: arrugas, flacidez, manchas y falta de tono.

Los expertos aseguran que envejecemos ahora más rápido que hace diez años. Influyen nuevos enemigos, como la luz azul de los dispositivos electrónicos, pero exponerte a los rayos UV sigue siendo el factor ambiental que peores daños desencadena, y hacerlo en la ciudad, junto a partículas de ozono, triplica la eliminación de las reservas fisiológicas de vitamina E. Si te apuntas al *better aging*, aplica a diario un tratamiento antioxidante que bloquee la acción de los radicales libres y complemente la función barrera del solar. «El 80 por ciento del envejecimiento se debe a causas extrínsecas sobre las que podemos influir. Ya existen ensayos clínicos controlados en humanos para establecer el papel exacto de los antioxidantes tópicos en la protección del daño oxidativo a nivel cutáneo, fotoprotector y anticarcinogénico», apunta la doctora Ana M<sup>a</sup> Molina, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional (Madrid, tel. 914 44 97 97). Sin embargo, no todos los productos ▶



1. ESTÉE LAUDER 'DayWear Hydra Sobret' (53,50 €), ultraligero.
2. HELENA RUBINSTEIN 'Prodigy Cell Glow' (260 €), sérum.
3. GUERLAIN 'Abeille Royale Skin Defense' (67,30 €), protege de las cuatro ondas de luz.
4. ELIZABETH ARDEN 'Prevage' (235 €), tratamiento renovador.
5. LIERAC 'Supra Radiance' (59 €), sérum 'detox' antiarrugas.



## COMBINAR LAS VITAMINAS C Y E Y EL ÁCIDO FERÚLICO PUEDE MULTIPLICAR POR OCHO LA PROTECCIÓN UVA



### Activos top

Estos ingredientes puede que no te suenen demasiado, pero son alumnos aventajados y ocupan los primeros puestos de la lista por sus potentes propiedades antioxidantes en cosmética, aunque nunca actúan en solitario. **Resveratrol** Es un polifenol, presente en la piel de las uvas, que

regula la energía de las células con el fin de que sean más longevas. Su poca estabilidad y efecto regenerador hacen más eficaz su aplicación por la noche. **Astaxantina** De acción parecida a los betacarotenos, este carotenoide es capaz de hacer frente a los radicales libres, no

solamente de oxígeno, sino también de óxido nítrico y peróxido. **Idebenona** Es una benzoquinona con una efectividad superior a las vitaminas C y E o la coenzima Q10. **Ácido ferúlico** De origen vegetal, es una molécula más estable que la vitamina C y con el poder de multiplicar la acción de esta.

antioxidantes son eficaces. Según advierte la experta: «Estos deben estar en formulaciones estables, con un pH óptimo y a concentraciones adecuadas que permitan su penetración». La vitamina C es el activo más utilizado e investigado. Además de su efecto escudo, estimula la formación de colágeno y aclara el tono. «Su efectividad depende de que se formule con ácido L-ascórbico puro, entre un 10 y un 20 por ciento, y con un PH bajo que no supere 3.5. Además, hay sólida evidencia científica al combinarlo con otros antioxidantes como la vitamina E y el ácido ferúlico, y, por otra parte, con floretina», cuenta la dermatóloga Isabel Aldanondo. Si quieres asegurarte una acción en capas profundas de la epidermis, el protocolo en cabina AXT Care combina la eficacia de un *peeling*, seguido de un sérum a base de astaxantina, vitamina C y DMAE, con terapia fotodinámica o radiofrecuencia, según el problema a tratar sea la firmeza, la sensibilidad o el acné. Se recomiendan dos ciclos

al año de cuatro sesiones cada uno (Virtud Estética, Murcia, tel. 968 20 21 58. Precio: 90 €/sesión). Para fortalecer las defensas, el ritual *Diamond Cocoon Experience* de Natura Bissé utiliza la sinergia de un potente cóctel de antioxidantes con concentrados prebióticos y maniobras de quiromasaje (110 €).

¿Hay un rango de edad para introducir las fórmulas antioxidantes? Un estudio realizado por el Buck Institute for Research on Ageing de California

## LA PIEL SÓLO LOGRA DEFENDERSE POR SÍ MISMA DE 200 DE LOS 10.000 RADICALES LIBRES QUE LA AGREDEN

ha abierto el debate sobre la necesidad de emplearlas o no en pieles jóvenes al comprobar que, en estos casos, se activan mecanismos beneficiosos de autorregeneración celular cuando los radicales libres se controlan de forma natural. «Yo las recomiendo a partir de los 30 años, cuando empiezan a notarse los efectos del estrés oxidativo», opina la doctora Cristina García-Millán, del Grupo de Dermatología Pedro Jaén. Tampoco

hay que precipitarse tomando cápsulas, antes hay que revisar la dieta. «La suplementación con antioxidantes orales no la pautamos de forma rutinaria en personas sanas con hábitos saludables, sino en el terreno de la fotoprotección y, especialmente, en pacientes con fotosensibilidad»,

argumenta la dermatóloga Ana M<sup>a</sup> Molina. Las verduras de hoja verde; los betacarotenos, presentes en zanahorias, boniatos y yema de huevo, y frutas como guayaba, grosellas, grana

da y kiwi no pueden faltar a diario. «Los polifenoles del té verde se absorben mejor con vitamina C, mientras que el omega 3 con la vitamina E», explica la psicóloga nutricionista Itziar Digón (tel. 914 02 51 84). Así que, además de los cuidados externos, no hay nada como tomarte una ensalada de aguacate y pepino con semillas de sésamo para mantener los radicales libres más lejos del radar. ■

### Bebidas con un plus

El poder antioxidante de las frutas y verduras no dura más de tres horas en el organismo. Por lo que, si tu dieta diaria no es precisamente de libro, te puede ayudar tomar macroantioxidantes, unas moléculas desarrolladas por el Centro Superior de Investigaciones Científicas presentes en algunas bebidas nutricosméticas. «Se obtienen de la piel de la fruta, rica en fibra, y a medida que se van liberando por el proceso digestivo del colon, aumentan la capacidad de retrasar hasta 48 horas el efecto oxidante

de los radicales libres», explica la nutricionista Itziar Digón. Otros suplementos solubles en agua de nueva generación incluyen vitaminas C, E, A, B6 y probióticos. No conviene tomarlos más de tres meses. «Su consumo en dosis muy elevadas puede alterar el equilibrio de los mecanismos normales antioxidantes de nuestro organismo y obtener, paradójicamente, el efecto contrario al deseado», opina la doctora Ana M<sup>a</sup> Molina, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional (Madrid).



BEAUTY & GO 'Skin Shot' (35 €/10 u.), con colágeno activo.



PERRICONE MD 'Super Greens' (76 €), complejo con probióticos.



UNIQUE 'Pink Collagen' (80 €), con vitamina C, Q10 y astaxantina.