

CÓMO ACTUAR ANTE LOS RADICALES LIBRES

Guía básica para entender (y prevenir) el envejecimiento de la piel

El paso del tiempo hace mella en tu piel. No nos gusta ser agoreros, pero cuanto antes conozcas las causas y entiendas su funcionamiento, antes podrás empezar a cuidarte



28/08/2019 05:00

Aparición de arrugas y manchas, falta de firmeza, una nueva textura (irregular) del rostro... **Tu piel cambia** al ritmo de tus cumpleaños. Y mucho. Su envejecimiento supone ciertas consecuencias que te traen de cabeza y hoy te damos una guía para que entiendas mejor por qué suceden. Importante: no te sumerjas en un mar de desesperación porque hay superhéroes de la dermis que te ayudarán a llevar el proceso mucho mejor. Palabra.

¿Sabías que el 70%-80% de los pacientes que acuden a un dermatólogo preguntan por la **prevención del envejecimiento cutáneo**? La cifra la sostiene la Dra. Paz Cerdá, directora de la clínica Paz Cerdá en Zaragoza, que aunque

reconoce que los motivos para visitar a un dermatólogo son muy dispares, es notable un aumento del interés por las terapias 'antiaging', donde la **flacidez y las manchas** se proclaman como el principal conflicto para los pacientes. Y es que el paso del tiempo no es algo que podamos detener, aunque sí podemos **conocer cómo actúa en nuestra piel** con el fin de intervenir lo antes posible para ralentizarlo.

“El envejecimiento es un proceso fisiológico que se produce en todo nuestro organismo con el paso de los años”, apunta el **Dr. Jorge Martínez-Escribano**, dermatólogo, doctor en medicina y cirugía y director de la Clínica Openderma. Reconoce que al igual que envejecemos nosotros, la piel cambia como consecuencia de daños internos en las células, que incluyen mutaciones en el ADN y acortamiento en los telómeros, una parte del cromosoma. Se produce por factores intrínsecos (de origen genético) y extrínsecos (relacionados con el estilo de vida).

El doctor asegura que “la **genética es importante**. No todos envejecemos igual y esa mayor o menor tendencia innata a estimular mecanismos de la inflamación y a producir una mayor o menor cantidad de radicales libres, va a incidir en cómo envejecemos. Igualmente, los mecanismos moleculares de reparación tampoco son iguales en todas las personas”. ¿Un ejemplo? En términos generales, las **pieles sensibles y/o claras** son más propensas a padecer envejecimiento prematuro.

Si nos centramos en los factores externos, el Dr. Pedro Rodríguez, dermatólogo en la Clínica Dermatológica Internacional, destaca **la exposición solar**. Ya conoces los efectos del sol en relación con el cáncer, pero también acelera los efectos del paso del tiempo sobre la piel. Influye de igual manera el consumo de tabaco, que afecta a la calidad de la dermis, mostrándola más apagada y menos turgente.

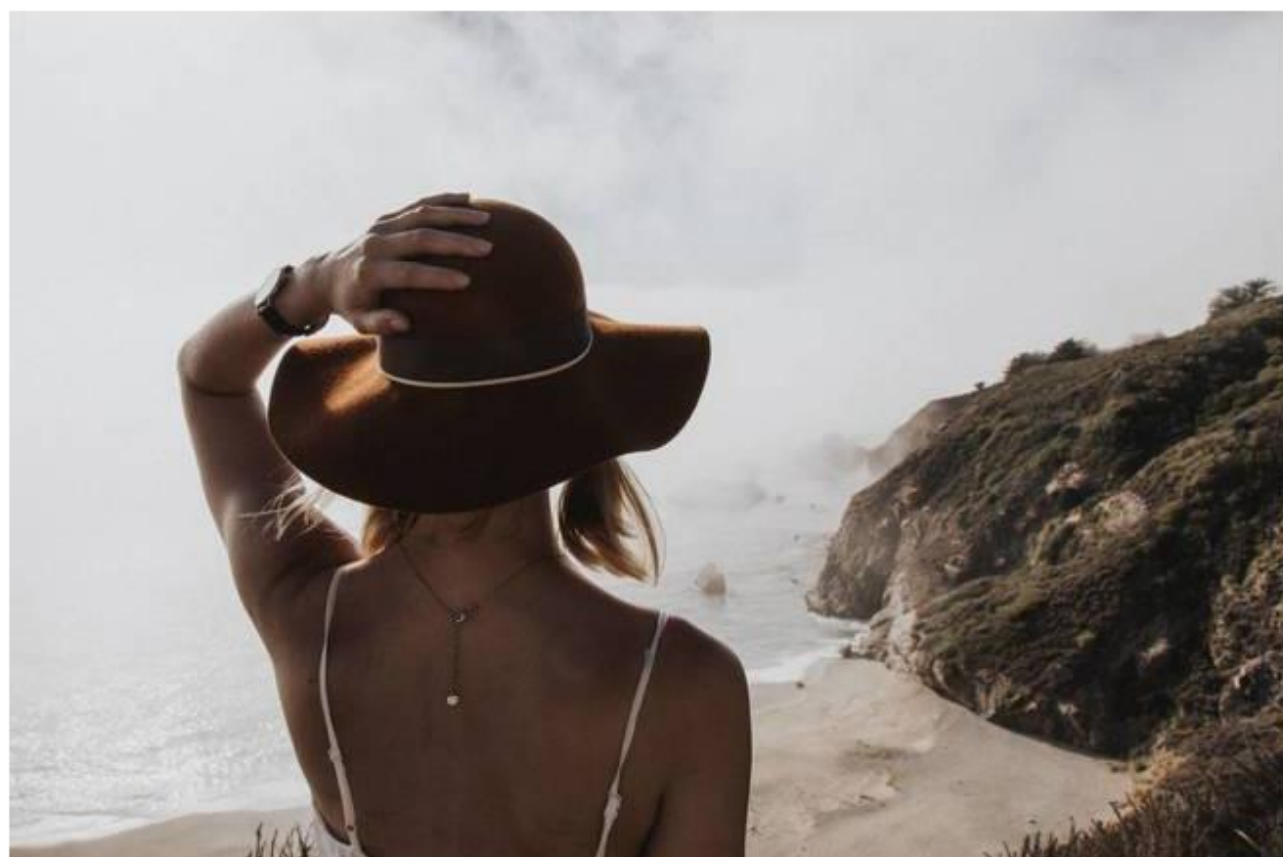


En este punto tampoco podemos olvidar que las lámparas de bronceado artificial y **la contaminación** tienen sus consecuencias negativas, por lo que el Dr. Rodríguez recuerda que mantener **una vida saludable**, con una alimentación adecuada, evitando el alcohol y haciendo deporte es una ayuda para no acelerar el proceso. ¿Un factor importante? Debes tener presente que los factores internos pueden ser modificados por los externos.

La farmacéutica y directora de la Unidad de Belleza y Bienestar del Grupo Pedro Jaén, **Paula Jaén**, destaca que “una de las causas del envejecimiento de la piel es la ralentización del metabolismo de sus células”. Esta ralentización repercute en una **producción menor de proteínas** como el colágeno y la elastina, así como otros elementos importantes encargados del mantenimiento del buen estado de la piel, como el ácido hialurónico.

Los denominados **radicales libres** -implicados en el estrés oxidativo del organismo- son los principales culpables de nuestro envejecimiento porque dañan las estructuras de las células y afecta al funcionamiento normal de las mismas. El sol, el tabaco, la contaminación o una mala alimentación pueden disminuir **la función de barrera** frente a agresiones externas que tienen nuestras células, su capacidad de regulación de la temperatura, su actividad

como un escudo defensor inmunológico, su facilidad para sintetizar de vitamina D...



¿Y cuáles son las consecuencias?

La experta Paula Jaén enumera los principales efectos del envejecimiento de la piel: la aparición de **pequeñas arrugas** (que se acentúan por la deshidratación), la posibilidad de que surjan **pequeñas manchas** o que el cutis se muestre más apagado con **falta de tono y/o flacidez** (que puede ser más o menos perceptible). Sostiene que, en términos generales, "se produce un engrosamiento de la capa más externa ya que el proceso de regeneración es más lento, mientras que la dermis (la capa más profunda) se vuelve progresivamente más delgada por la falta de colágeno y elastina".

El Dr. Martínez Escribano recuerda que no podemos olvidar **la consecuencia no visible** del envejecimiento de la piel y "quizá la más importante: una mayor predisposición al cáncer, tanto melanoma como no melanoma, por mutaciones acumulativas en nuestro material genético".

La gran pregunta: ¿se puede retrasar?

La Dra. Natalia Seguí, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología, reconoce que ya que "hay evidencias científicas que explican que la **exposición solar** produce un daño irreparable en los fibroblastos y, por lo tanto, también en la aparición de flacidez y arrugas"; las fórmulas solares son, por tanto, imprescindibles para la prevención del envejecimiento.

Otra forma de ralentizar el envejecimiento es centrarse en las características innatas del microbioma de nuestra piel

Si nos centramos en los activos favoritos que puedes buscar en la lista de ingredientes de un tratamiento, destacan en primer lugar el **ácido hialurónico**, que estimula a los fibroblastos para producir colágeno, hidrata gracias a su capacidad de retener agua, reduce el estrés oxidativo y refuerza la función barrera para no perder agua. Después, el **retinol**, que además de renovar las capas más superficiales de la piel, ayuda a remodelarla y estimula la formación de colágeno.

No debes olvidarte de sus derivados como el retinaldehído (no es tan potente pero es apto para los cutis más sensibles) o la **vitamina C**, un conocido antioxidante que, además de inhibir a los radicales libres, actual como despigmentante, tiene acción fotoprotectora, aporta luminosidad y mejora la firmeza. En esta categoría también están los antioxidantes como el **resveratrol** (aumenta las defensas, por lo que prolonga la vida celular) y el **ácido ferúlico** (aporta una protección avanzada con las radiaciones UVA, UVB e infrarrojas). Las concentraciones de los activos son clave para garantizar su efectividad además de cómo se han transformado para que puedas aplicártelo "ya que puede hacer que su absorción sea mayor", reconoce.



La Dra. Seguí afirma que “hay evidencias recientes que sugieren que los fibroblastos -un tipo de célula encargada de la formación y la remodelación del tejido- que han envejecido **se pueden activar de nuevo**”. Por eso, además de utilizar moléculas que los estimulan para producir colágeno, “también es importante mantener al fibroblasto en un ambiente con suficientes nutrientes”. En este punto, la doctora recomienda la **mesoterapia** que combina activos, vitaminas, aminoácidos o minerales y que actúan en las zonas afectadas a través de inyectables.

Otra forma de ralentizar el envejecimiento es centrarse en las características innatas del **microbioma de nuestra piel**, el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo. Este beneficioso ecosistema que tiene una función inmunológica esencial para el aspecto y la salud de tu dermis, controla el pH y aporta los nutrientes y lípidos que tu organismo necesita (aumenta la capacidad de la piel para defenderse y recuperarse), cambia y evoluciona con el paso del tiempo según tu modo de vida o las condiciones ambientales. Por lo tanto, los cócteles de **probióticos y prebióticos** que actúan sobre él se postulan como una alternativa para una recuperación activa de la piel.

Por último, la doctora resalta las virtudes del **láser** ya que puede actuar de un modo preventivo, ayudando a estimular a las fibras de colágeno, o con efecto inmediato minimizando los posibles lentigos y las arrugas más ligeras.