

Combatir el envejecimiento prematuro de la piel

La preocupación por el envejecimiento está presente en la historia de todas las civilizaciones, sin embargo, sus causas son todavía un misterio del que tan sólo se ha logrado desentrañar una pequeña parte.



El interés por detener el proceso de envejecimiento de la piel va más allá del deseo de mantener un aspecto juvenil, tan relevante en algunas sociedades, ya que el envejecimiento afecta a otras funciones de la piel muy importantes en el mantenimiento de la salud y el bienestar.

El envejecimiento cutáneo se define como el conjunto de transformaciones que se producen en la piel con el paso del tiempo, y que van más allá de la aparición de arrugas, manchas y flaccidez, como son:

- Disminución del recambio celular
- Disminución de la función de barrera
- Disminución de la eliminación de los productos de deshecho
- Disminución de la percepción sensorial
- Disminución de la protección mecánica
- Disminución de la producción de sudor, sebo y vitamina D
- Retraso en la curación de las heridas
- Alteración en la reparación del ADN
- Alteración en la respuesta inmunológica
- Disminución de los niveles hormonales

- Alteración en la función de termorregulación

Se considera que el envejecimiento se debe a una combinación de factores intrínsecos o genéticos, que provocan la disminución de las funciones metabólicas, y de factores extrínsecos, como agentes ambientales externos (exposición al viento, temperaturas extremas, contaminación, radiación ultravioleta), enfermedades, hábitos de vida tóxicos, alimentación inadecuada y trastornos del sueño.

El papel de los radicales libres

Los radicales libres juegan un papel crucial en el envejecimiento, ya que estas moléculas inician reacciones químicas en las rutas fisiológicas que conducen a alteraciones del envejecimiento tanto interno como externo.

Casi todo lo que hacemos produce radicales libres. El organismo tiene mecanismo para neutralizarlos, pero en ciertas condiciones se puede provocar un desequilibrio entre la producción y su neutralización.

El ozono, el óxido de nitrógeno, el azufre y productos de combustión presentes en la atmósfera, incluidos los del tabaco, son generadores de radicales libres. Su acción sobre las capas superficiales de la piel provoca

disminución de antioxidantes como el alfa-tocoferol (vitamina B9) y el ácido L-ascórbico (vitamina C).

Los radicales libres alteran y producen una pérdida de la actividad funcional en todas las estructuras cutáneas y corporales y actúan sobre todo tipo de moléculas, acelerando el proceso de envejecimiento.

Tratamiento cosmético de los efectos visibles del envejecimiento cutáneo

La oxidación excesiva y prematura de la piel se traduce en la aparición de arrugas, manchas, sequedad y flaccidez, como signos visibles. Necesitamos por tanto encontrar una forma de inhibir la producción excesiva de radicales libres o de aportar la suficiente cantidad extra de antioxidantes a la piel, si queremos que ésta no sufra los posibles daños.

Una forma de contrarrestar la oxidación de la piel consiste en aportar antioxidantes de la manera más directa posible, mediante la aplicación tópica de sustancias antioxidantes. Los antioxidantes más importantes para la piel son las vitaminas E, C, A y el mineral zinc.

La industria cosmética produce un sinfín de cremas nuevas cada año, pero es difícil encontrar en la mayoría de ellas una alta concentración de antioxidantes, como por ejemplo la Vitamina E. La crema ideal para combatir los efectos negativos de los radicales libres debe contener una dosis máxima de antioxidantes en una forma que sea asimilable de manera óptima por la piel.

La Vitamina E

La **Vitamina E** es uno de los antioxidantes más conocidos e investigados, tanto cuando se toma oralmente como cuando se usa en productos para el cuidado de la piel. Engloba una familia de 8 compuestos antioxidantes liposolubles, 4 tocoferoles (alfa, beta, gamma y delta) y cuatro tocotrienoles (también alfa, beta, gamma y delta). El alfa-tocoferol es la forma encontrada en mayor cantidad en la sangre y los tejidos humanos. También se encuentra gamma-tocoferol en pequeñas cantidades.

Durante la juventud tenemos una piel sana gracias a la emisión de vitamina E por la glándula del timo. Esta glándula va menguando hasta casi desaparecer cuando se alcanza la madurez. Durante todo este tiempo nos protege del envejecimiento aportando la suficiente cantidad de vitamina E a nuestro organismo. A partir de la madurez ya no disponemos de esta protección natural para nuestra piel y aplicar productos ricos en esta

vitamina es una forma de contrarrestar esta pérdida.

Se ha encontrado que cuando la Vitamina E se aplica en forma tópica en un área localizada:

- Protege la epidermis (las capas superiores de la piel) desde las etapas iniciales del daño de la luz ultravioleta.
- Aumenta la eficacia de los ingredientes activos de los protectores solares ayudando a estabilizarlos.
- Disminuye la formación de radicales libres cuando se expone la piel a los rayos UVA y a otras fuentes de estrés de la piel.
- Evita la peroxidación de las grasas, una fuente importante de daños de la membrana celular en el cuerpo.
- Disminuye la pérdida de agua transepidérmica en la piel y fortalece la función de barrera de la piel.
- Protege el equilibrio de los aceites (lípidos) en la barrera de la piel durante el proceso de limpieza.
- Disminuye la severidad de las quemaduras solares.
- La piel absorbe y mantiene los niveles de la vitamina E tópica, prolongando sus beneficios entre una y otra aplicación.

Además, la **Vitamina E** protege otras vitaminas liposolubles de la destrucción por oxígeno y ayuda en la utilización de la Vitamina A.

La **Vitamina E** se encuentra presente en el aguacate, en el aceite vegetal obtenido por primera presión en frío de oliva, soja, maíz, canola, cártamo, y girasol, en vegetales de hoja verde, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales.

¿Cómo complemento o como cosmético?

Muchas investigaciones revelan que la piel obtiene más beneficios de la aplicación tópica de la vitamina E en comparación con las dosis orales de la misma. Sin embargo, la **vitamina E** tiene múltiples beneficios para el organismo y definitivamente es un complemento que hay que considerar (con la aprobación del especialista) si la dieta que se sigue es deficiente en este nutriente.