



Al igual que el organismo, la piel responde al paso del tiempo manifestando ciertos cambios en su estructura. Este proceso biológico conocido como envejecimiento ha dado mucho que hablar entre los científicos, que se han preocupado en investigar acerca de sus principales causas desencadenantes. El objetivo: ponerle freno a las huellas que van dejando los años a su paso.

Existen diferentes teorías que explican el por qué del deterioro de las funciones de nuestro cuerpo. Pero las más relevantes son la de los radicales libres, que presenta como principales culpables a estas dañinas sustancias, y la genética, que afirma que todo está escrito en nuestro DNA, por lo que el envejecimiento viene desencadenado por una alteración en el interior de la célula.

Teoría de los radicales libres. Nuestro cuerpo está formado por multitud de células que conforman la unidad de nuestro organismo. Entre otras funciones, éstas se encargan de gestionar el aporte de oxígeno, transformándolo en energía para que el organismo trabaje a pleno rendimiento. El proceso de respiración tiene lugar en un pequeño órgano intracelular denominado mitocondria. Imaginémos, por ejemplo, que la célula es un coche, en este supuesto caso, la mitocondria sería el motor que hace funcionar a la célula permitiéndole el desarrollo de su trabajo, mientras que el oxígeno sería la gasolina que hace posible el funcionamiento del motor.

Pero no hay que olvidar un factor negativo, y es que durante el proceso de transformación del oxígeno en energía se generan también unas sustancias dañinas denominadas radicales libres. Éstas son capaces de unirse a cualquier estructura de la célula, como por ejemplo una proteína, la membrana celular, el DNA... y alterar su función o, en el peor de los casos, acabar con la vida de la célula.

Es cierto que la célula no está del todo indefensa ante ellos, ya que cuenta en su interior con un poderoso equipo de salvamento que actúa bloqueando la acción de los radicales libres. Aunque eso sí, no se trata de una armada invencible, ya que si, por el motivo que sea, la producción de radicales libres se multiplica más de la cuenta, la célula se ve incapaz de neutralizarlos, de manera que éstos logran salir de la mitocondria, desencadenando a su paso lo que se conoce como daño celular.

Para evitar que esto suceda, una buena alternativa es abastecer a la célula con refuerzos externos, como podría ser un suplemento de vit. C y E, ingredientes que actúan inhibiendo al máximo este proceso oxidativo, reparando los desperfectos que los radicales libres causan sobre el organismo. También algunos minerales como el selenio o el zinc representan una buena unidad de rescate, pues consiguen que nuestras propias defensas cobren mayor fuerza.

piel y envejecimiento

**Dra. NÚRIA ESCODA
(Barcelona)**

Teoría genética. Esta teoría defiende que desde nuestro nacimiento tenemos programado en el interior del DNA cuánto tiempo vamos a vivir. Aunque no hay que olvidar que las circunstancias ambientales y ciertas enfermedades son también factores condicionantes de la esperanza de vida.

El DNA es una proteína que está dentro de la célula y se encarga de controlar el funcionamiento de todo nuestro cuerpo. Con el paso de los años, esta proteína va al-

terándose, perdiendo o deteriorando gran parte de su información almacenada.

Cuando esto sucede, la célula no puede realizar correctamente el trabajo que tenía asignado, o en su defecto, lo llevará a cabo incorrectamente, provocando una alteración del órgano del cual forma parte, lo que afecta indirectamente a todo nuestro organismo en general. Este fallo es precisamente el principio del proceso de envejecimiento.

envejecimiento

Factores implicados

Sin lugar a dudas, la piel actúa como nuestro manto protector, resguardándonos de la acción perjudicial de los agentes medioambientales. Pero también cumple otra función relevante, pues además, es la encargada de comunicarnos con el exterior. Al estar en contacto constante con estos agentes nocivos, sufre directamente sus agresiones, mostrándose más indefensa que cualquier otro órgano del cuerpo. Es por ello que cuando hablamos del envejecimiento cutáneo, los factores externos cobran un especial protagonismo.

A medida que la piel envejece, ésta va perdiendo resistencia, elasticidad y redensificación. Como consecuencia, se muestra cada vez más delgada, frágil y apagada, dejando paso a alteraciones pigmentarias que se traducen en el exterior en antiestéticas manchas. Debido a la alteración del colágeno, proteína que actúa como un muelle dentro de la piel, la flacidez hace mella a su paso, desproviniéndola de su cualidad más preciada: la elasticidad.

Aunque no cabe duda de que la mejor estrategia para ralentizar este proceso degenerativo es hacer uso desde una edad temprana de cosméticos especializados en la defensa cutánea, no está de más tomar conciencia de una serie de “buenos hábitos” que ayudarán también a retrasar las agujas de nuestro reloj biológico. La nutrición, el tabaco, la exposición al sol y una mente positiva tienen mucho que decir al respecto.

La alimentación. Dependiendo de qué alimentos escojamos para conformar nuestro menú diario, envejeceremos más o menos deprisa, por eso es importantísimo llevar una dieta equilibrada y conocer qué alimentos deben tacharse de la lista de la compra.

Ni que decir tiene, las vitaminas y los minerales son imprescindibles para ayudar a nuestra piel a mantenerse en buen estado, pues conforman nuestra principal fuente de antioxidantes. Por eso frutas y verduras, especialmente las crudas, tienen que estar más que presentes en nuestro menú diario.

Pero para preservar la juventud cutánea, no hay que olvidar una regla de oro: hay que evitar en la medida de lo posible el consumo de azúcar refinado y de grasas saturadas. El azúcar refinado se pega a las proteínas

**tener malos hábitos
alimenticios, fumar,
tomar demasiado sol...**
se revelan como factores
de alto riesgo para la **piel**

de colágeno, alterando sus funciones y poniendo gravemente en peligro la elasticidad de la piel. Este fenómeno da paso a la temida flacidez y a la aparición de mayor número de arrugas. Los alimentos más perjudiciales son los dulces, bollería, pasteles, helados... pero también el consumo elevado de pasta y pan, ya que dentro de nuestro organismo también se convierten en azúcar.

Las grasas saturadas las encontramos en las carnes rojas, leche y derivados, embutidos... y afectan directamente a los vasos sanguíneos, dificultando la circulación a través de ellos. Estas sustancias se pegan a las finas paredes de las venas disminuyendo el diámetro de paso. Si contamos que la piel se nutre a través de capilares microscópicos, no es de extrañar que una mínima variación en el diámetro de dichos vasos provoque que las células de la piel no tengan la suficiente cantidad de alimento para regenerarse.

La exposición al sol. No es un secreto que el sol es uno de los principales factores implicados en el proceso de envejecimiento cutáneo. La sobreexposición a los rayos solares acaba por alterar las fibras de colágeno, rompiendo su estructura de muelle. Para impedirlo, existen en el mercado un gran número de complementos alimenticios vitamínicos que se comportan como protectores solares internos, ya que ayudan a regenerar las células dañadas. Entre ellos encontramos la vit. C, E y A en forma de vitamina o pro-vitamina, también llamados β -carotenos.

El tabaco. Es espectacular el daño que el tabaco puede desencadenar en el cutis. La nicotina disminuye el flujo de la sangre en la piel, provocando una alteración en los procesos de regeneración cutáneos.

Una mente positiva. Aunque parezca increíble, mostrar una actitud positiva es beneficioso también para la piel, ya que de esta manera se aumenta la producción de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Además, aumenta el flujo sanguíneo cutáneo y promueve la regeneración de los tejidos. ☛