

SE HABLA DE...
TU PIEL NO ENVEJECE,
SE OXIDA

ASÍ LO AFIRMA EL CIENTÍFICO EXPERTO EN ANTIOXIDANTES (IDEBENONA) JOSEPH A. LEWIS. HOY EN DÍA TODOS LOS COSMETÓLOGOS ESTÁN CONVENCIDOS DE QUE EL USO COTIDIANO DE ESTOS ACTIVOS, UNIDO A UN BUEN FILTRO SOLAR, ES LA ESTRATEGIA CLAVE PARA LUCHAR CONTRA LOS SIGNOS DE EDAD DE TU PIEL.

Primer culpable. El oxígeno

El proceso de envejecer es realmente complejo, pero -según la **doctora Isabel Aldanondo**, dermatóloga del Hospital USP San José de Madrid, hay dos teorías probablemente complementarias que lo explican:

-Por una parte, es un **proceso determinado genéticamente**: hay familias que son mucho más longevas que otras.

-Por otra, hay un **deterioro ambiental** o una pérdida de la capacidad para defenderte frente a las agresiones externas debido, sobre todo, a procesos de oxidación. Es lo que se denomina **estrés oxidativo** y, de hecho, las especies más longevas son aquellas que disponen de mecanismos más eficaces para defenderse del mismo.

En 1956, el **Doctor Denham Harman**, de la Universidad de Nebraska, químico, biólogo y médico, formula la **teoría del envejecimiento por los radicales libres**, aceptada hoy en día unánimemente por la comunidad científica internacional.

El **principal generador de radicales libres es el oxígeno**, precisamente nuestra fuente de vida. Por tanto, su primera causa es fisiológica: cada vez que respiras, el uso de ese oxígeno por parte tu organismo genera la formación de radicales libres.

Pero, ¿qué es un radical libre? Un compuesto que presenta uno o varios electrones desaparejados en su capa externa. La molécula resultante presenta una gran inestabilidad. Este ra-

dical libre arranca a otra molécula los electrones que necesita, recuperando así su estabilidad. De este modo se suceden una serie de reacciones en cadena que se propagan rápidamente, pudiendo afectar a miles de moléculas. **Es lo que se denomina cadena oxidativa.**

Como ocurre con el óxido sobre la carrocería de un coche, el fenómeno de oxidación origina desgastes muy importantes a nivel celular: daña los ácidos nucleicos, las proteínas intracelulares y los lípidos de las membranas.

Consecuencia: el estrés oxidativo fragiliza el sistema inmunitario, deteriora el ADN de las células y puede llevar a la muerte celular.

Lo peor: el sol

Los agentes externos que producen radicales libres son múltiples: el oxígeno, la contaminación, el humo, el estrés y el sol, entre otros. Según la doctora Aldanondo "la exposición solar supone un estrés oxidativo verdaderamente brutal que hace envejecer mucho peor... Podemos ver claramente que la piel no fotoexpuesta, aunque sea de una persona de edad, es blanca, fina, no tiene manchas y alteraciones de la pigmentación. Se ve bonita y la única razón por la que la sabemos que es mayor es que está flácida."

Estudios recientes demuestran que el uso de **pantallas solares**, incluso las de índice más elevado, **sólo son capaces de inhibir el 55 por cien de los radicales libres** generados en la piel por la exposición solar... Pero se ha demostrado que esta baja eficacia se debe, en la mayoría de los casos, a la **incorrecta aplicación del producto**: concretamente al hecho de que, normalmente, nos ponemos sólo un cuarto de la cantidad necesaria para garantizar su efectividad. Por eso, **lo mejor es un doble sistema de protección** que ayude a los fotoprotectores: es decir, su aplicación combinada con antioxidantes tópicos.

Además, aunque los antioxidantes están presentes naturalmente en tu piel "durante el día la intensa actividad de los radicales libres -explica **Tony Vargas**, vicepresidente de Investigación y Desarrollo de **Elizabeth Arden**- puede superar la capacidad del sistema natural de defensa del cuerpo, que se ve sobrepasado. Una buena protección antioxidante combinada con un FPS, es lo mejor para preservar el aspecto joven y saludable de tu piel".

Entre los mejores, la Idebenona, Coenzima Q 10, vitamina C, E, té verde, Reverastrol, polifenoles de la uva...



¿Conoces la IDEBENONA?

Es considerada uno de los mejores antioxidantes que existen hoy. **La Idebenona actúa sobre los 3 tipos de reacciones causadas por los radicales libres** (y no sólo sobre una, como la mayoría de los antioxidantes), **trabajando** en la capa más profunda de la epidermis. Previene futuros daños y colabora con los mecanismos de reparación de la piel.

Recientemente un grupo de científicos norteamericanos ha desarrollado el primer protocolo para comparar la eficacia protectora frente al estrés oxidativo de diferentes antioxidantes: califica estos con un baremo denominado EPF (*Environmental Protection Factor*). Los resultados se han publicado en el *Journal of Cosmetic Dermatology*.

Pues bien, en esta prueba la Idebenona ha recibido un EPF 95, superior a otros antioxidantes muy conocidos testados.

La Idebenona es el activo estrella del nuevo Prevenge Face Advanced Anti-Aging Serum, Elizabeth Arden (198 €): en este sérum el activo se ha vehiculizado fusionándolo con un ester compatible con la piel; de esta forma se crea una reserva dentro de la misma, que se va liberando progresivamente a lo largo del tiempo.

Este sérum también incluye otros antioxidantes como la Thiotaina, Isoflavonas de Bambú, té verde... que potencian su eficacia. Y, además, un extracto de la planta de eneldo que ayuda a la síntesis de proteínas de la piel, reafirmando.



El estrés oxidativo es una de las principales causas de envejecimiento: debilita el sistema inmunitario y deteriora el ADN de las células.

ÚLTIMAS ADQUISICIONES

* **Phloretin CF, SkinCeuticals**: además de vitamina C (Ácido L-Ascórbico, al 10 por cien) y Ácido Ferúlico, este sérum contiene Phloretina, un activo muy apreciado en el mundo de la medicina (155 €).

* **Derm-Aox, La Roche-Posay**: contiene un activo, el Pycnogenol (extraído de un tipo de pino), considerado uno de los antioxidantes más potentes que existen (35 €).

* **L'Or de Vie L'Extrait, Dior**: incluye polifenoles de los sarmientos de las vides de Yquem (Burdeos), con propiedades antioxidantes y regeneradoras asombrosas (319'48 €, el recambio).

* **Aqualia AntiOx, Vichy**: este suero desoxidante debe su eficacia a dos activos ultraconcentrados (vitamina C pura al 10% y Polifenol de Cítrico) que se mezclan antes de usar (30 €).

* **Inmuniste, Kéraskin**: contiene Pro-xylane, activo estrella de los laboratorios L'Oréal, en una concentración muy alta, con el fin de asegurar el sostenimiento del tejido cutáneo. Y Procisteína, un potente antioxidante (120 €).



LO ÚLTIMO EN belleza

ÚLTIMAS ADQUISICIONES

- * **Nivea Visage Q 10 Plus cuidado de día:** ahora con el doble de cantidad de Coenzima Q10 y FPS 15 (12'95 €).
- * **Radical Defense Serum, Zelens:** desarrollado por el doctor Marco Lens, autoridad mundial en cáncer de piel. Contiene 12 antioxidantes con una acción sinérgica (190 €).
- * **Gel Sérúm Antiedad, Ageless:** con su nanotecnología de suspensión en gel, que permite combinar más principios activos, e ingredientes como la Sábila (Aloe Vera), CoQ10, y extractos de algunos de los antioxidantes naturales más poderosos del mundo (43 €, agelmag@gmail.com).
- * **Source Defense Fluide SPF 15, Bulgari:** combina las propiedades de las piedras preciosas para proteger la piel del estrés oxidativo, con un complejo de Tioneína-EC (150 €).



10 PREGUNTAS AL EXPERTO

Dra. Isabel Aldanondo Fernández de la Mora, dermatóloga

1. ¿A qué edad es recomendable comenzar a usar un antioxidante tópico?

—Puedes utilizarlos a cualquier edad, desde la infancia hasta la ancianidad. Pero las fórmulas comerciales normalmente están concebidas para personas que empiezan a acusar los signos del fotoenvejecimiento, es decir, a partir de los 25/30 años.

2. ¿Cómo me los debo aplicar?

—Directamente sobre la piel limpia y seca, con un masaje suave. Después puedes ponerle, encima, otros productos cosméticos.

3. ¿Cuándo, mañana y/o noche?

Por las mañanas, ya que es de día cuando tu piel sufre mayor estrés oxidativo: la luz del sol es la principal causante de radicales libres.

4. ¿Es mejor utilizarlo en crema o en sérum?

—El sérum transporta mejor los activos hacia las capas superficiales y profundas de la piel.

5. ¿Durante cuánto tiempo puedo usarlo?

—De forma indefinida. Existen también pautas de aplicación puntuales, en momentos de mayor estrés oxidativo, o cíclicas, durante unos meses.

6. ¿Son todos los antioxidantes tópicos iguales?

—No. Deben estar correctamente formulados, en un vehículo que mantenga su estabilidad, evitando que se desnaturalice o pierda su eficacia. La fórmula tiene que facilitar su penetración en las capas más profundas de la piel, donde debe actuar.

Además la diferente combinación de varios antioxidantes puede ser más o menos eficaz: por ejemplo, la vitamina C sola es mucho menos efectiva que cuando se asocia a vitamina E, ya que ambas, juntas, se potencian mutuamente.

7. ¿Son recomendables para todo tipo de piel, incluso si la tengo sensible?

—Sí. Únicamente algunas pieles muy reactivas acusan una leve irritación o picor, cuando se trata de fórmulas con una elevada concentración de vitamina C (15 por cien). Esto puede remediarse iniciando la aplicación de forma gradual (primero, pocas horas; luego, días alternos) hasta que tu piel se acostumbre, lo que ocurre en un par de semanas.

8. ¿Es cierto que la piel se acostumbra al uso continuado de antioxidantes y estos son menos efectivos?

No. Una molécula antioxidante actúa bloqueando los radicales libres. No pierden su eficacia por el uso continuado.

9. Qué es más efectivo para mi piel, ¿un antioxidante tópico o uno por vía oral?

—Una dieta rica en antioxidantes es saludable y recomendable. Pero, en el caso particular de la piel, sucede que su parte más superficial (la epidermis) es avascular, es decir, carece de vasos sanguíneos. Todo lo que necesita para su metabolismo le llega por difusión a través de la membrana que forma la unión dermoepidérmica. Por eso su aplicación tópica es una forma más directa para que lleguen a la epidermis.

10. ¿Con qué otros cosméticos conviene complementarlos?

—Lo ideal es hacerlo con un fotoprotector para, así, lograr la máxima protección frente al estrés oxidativo de los UV.