

Tratamientos estéticos contra el envejecimiento prematuro



La oxidación provoca la destrucción de colágeno y elastina, por lo que la piel envejece. La elección de los tratamientos y los cosméticos antioxidantes más adecuados, junto a la adopción de unos hábitos saludables, que incluyan alimentos ricos en antioxidantes, pueden ayudar a frenarla.

DIGNABEL AMORÓS ALBA
Asesora de imagen en Belleza y Estilo
Experta en Marketing e Imagen Personal
en la Universidad Miguel Hernández de Elche
www.daimagen.es

Sabemos que sin oxígeno no es posible la vida. Todas nuestras células lo necesitan para producir energía y elaborar proteínas. Asimismo, este oxígeno provoca desgaste, destrucción y desintegración y, como consecuencia de ello, envejecimiento y muerte de las células.

La oxidación es un proceso normal que se produce constantemente en la naturaleza. Como en cualquier fábrica, en el proceso de elaboración y producción de energía se crean también subproductos, fundamentalmente los llamados "radicales libres". Éstos cumplen funciones vitales en nuestro cuerpo y en nuestra piel, pero, a la vez, son inestables y dañan otras moléculas. Así, si no se detienen a tiempo, pueden provocar daños acumulativos y fundamentales, entre ellos el desarrollo de procesos cancerígenos, enfermedades crónicas y envejecimiento prematuro, que incluye el envejecimiento acelerado de la piel.

Causas de la oxidación

La naturaleza suministra sustancias neutralizadoras que se encuentran en todas las células: los antioxidantes. Estas sustancias equilibran la concentración de radicales libres, evitando que dañen los tejidos y las células. La pérdida de este equilibrio viene influenciada en gran medida por varios factores, que aceleran la formación de los radicales libres y provocan su acumulación. Esto provoca una oxidación prematura y excesiva de las células (debida a la superproducción de RL) y un envejecimiento acelerado. Los factores que favorecen la acumulación de Radicales libres se dividen en dos:

- **Factores intrínsecos:** aparecen en el organismo y después se manifiestan en la piel. Pueden estar provocados por la pérdida de vitaminas, una mala alimentación, una vida sedentaria, enfermedades metabólicas, alimentos elaborados y ricos en grasas o estrés.
- **Factores extrínsecos:** situaciones que se ocasionan generalmente por la exposición de la piel a agentes agresores. Pueden darse a causa de variaciones climáticas, radiaciones solares, tabaco, alcohol, contaminación ambiental o productos de limpieza y fumigación.

Efectos de la oxidación

Nuestro cuerpo empieza a oxidarse cuando se rompe el equilibrio entre antioxidantes y radicales libres y éstos atacan las proteínas de larga duración como el colágeno y la elastina, causando envejecimiento orgánico. Cuando atacan el cristalino

“ La oxidación del organismo produce un proceso debilitador de la pared celular, que destruye el colágeno y la elastina. La epidermis pierde elasticidad y firmeza y aumentan las arrugas.



del ojo, provocan cataratas. En el caso de la piel, la desnaturalización molecular produce un proceso debilitador de la pared celular, que destruye el colágeno y la elastina haciendo que la epidermis pierda elasticidad y firmeza. De esta manera, se reduce también la capacidad de su recuperación y aumentan las líneas de expresión y arrugas, las alergias cutáneas, el cáncer de piel, la deficiencia del sistema inmunológico y el envejecimiento prematuro, entre otros. Para combatir los Radicales libres, el organismo recurre a los antioxidantes, moléculas que donan un electrón al radical libre y neutralizan así su acción. A pesar de que el cuerpo produce antioxidantes, no son suficientes para ganar la batalla, de modo que toma los que puede de los alimentos.

La oxidación excesiva de la piel se traduce en la aparición de arrugas, manchas y sequedad. Además, las partes de la piel expuestas adicionalmente a los rayos solares de manera prolongada son susceptibles de sufrir procesos cancerígenos. De hecho se estima que hasta el 90% del envejecimiento prematuro es originado por ellos. Necesitamos, por lo tanto, recurrir a una forma de inhibir la producción excesiva de RL o de aportar la suficiente cantidad extra de antioxidantes a la piel, si queremos que ésta no sufra los posibles daños.



Tratamientos para combatir la oxidación

En los últimos años muchos investigadores de medicina antiedad se han focalizado en la oxidación y los radicales libres, en un intento por retrasar dichos procesos. Una de las soluciones investigadas, que ya ha sido probada en un sinnúmero de casos, es el uso de antioxidantes que neutralizan los radicales libres, tales como las vitaminas A, E y C. Éstas se encuentran en las plantas, en las verduras y las frutas, en los minerales selenio y zinc, y en otras sustancias como la coenzima Q10 y el ácido alfa-lipoico. El consumo de alimentos y de aditivos alimenticios ricos en antioxidantes es hoy en día un integrante inseparable de la medicina antiedad.

Paralelamente, ha sido demostrado que los productos cosméticos que contienen vitaminas en concentraciones activas, retardan los procesos de envejecimiento de la piel. Además, el uso externo de ellas es mucho más beneficioso que su ingestión por medio de alimentos o de aditivos alimenticios. Es por eso que la Cosmética de Tratamiento con formulaciones antioxidantes asociada a un protocolo de Tratamiento de Cabina específico, es la mejor estrategia para crear una defensa antioxidante eficaz y combatir el proceso de envejecimiento acelerado:

1. Tratamientos de Cabina específicos antioxidantes: velos de colágeno, Microdermoabrasión, Oxigenoporación, Peelings químicos, Radiofrecuencia y Mesoterapia virtual, Luminoterapia, Vinoterapia y Chocoterapia, entre otros.

A tener en cuenta...

- Los procesos de oxidación del organismo no respetan el color de la piel, ya que es un proceso bioquímico.
- El proceso oxidativo ataca principalmente las membranas de las células y, aunque nuestro cuerpo posee como sistema natural de defensa las enzimas antioxidantes, éstas pueden ser insuficientes. Por lo tanto, se requiere un aporte externo de antioxidantes por medio de una cosmética efectiva y unos tratamientos en Cabina apropiados.
- La radiación ultravioleta es el principal factor que acelera la oxidación celular de la piel pero también la provocan el estrés y la contaminación ambiental. Es necesario protegerse de la radiación solar, pero además de filtros UVA y UVB, utilizando antioxidantes que bloqueen y transformen estas moléculas dañinas en moléculas inocuas.
- Es importante consumir frecuentemente alimentos que contengan vitaminas antioxidantes, como la E y la C, y el selenio como mineral. Es recomendable también, tomarlas como suplemento, en pastillas o cápsulas.
- El tabaco es uno de los factores más importantes en el envejecimiento de la piel. Dejar de fumar también evitará el efecto que sobre la piel tienen los radicales libres y disminuirá la oxidación que se ve acrecentada por el consumo de nicotina.

2. Cosmética activa antioxidante. Los activos cosméticos antioxidantes que combaten la oxidación principalmente son:

- Ácido hialurónico, ceramidas, Licopenos, Proteínas de colágeno y elastina.
- **Minerales apropiados:** Selenio, Zinc.
- **Vitaminas antioxidantes como la A, la C y la E:** de hecho, durante nuestra juventud tenemos una piel sana gracias a la emisión de vitamina E por la glándula del timo. Esta glándula pesa 20 gr. al nacer y va menguando hasta casi desaparecer cuando alcanzamos la madurez. Durante todo este tiempo nos

“

La cosmética con formulaciones antioxidantes asociada a un tratamiento de cabina específico es la mejor estrategia para crear una defensa antioxidante eficaz y combatir el proceso de envejecimiento acelerado.”



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. La Vitamina E es el clásico antioxidante que protege a las células de agresiones externas como contaminación, pesticidas o humo del tabaco.

- **Tocoferoles:** son sustancias con propiedades antioxidantes que protegen los lípidos celulares contra la oxidación. Es por ello que reducen la apariencia de las líneas de expresión, disminuyen la progresión del envejecimiento y aumentan la hidratación, con lo que evitan la pérdida transepidérmica.
- **Betacaroteno:** es uno de los antioxidantes más efectivos para proteger el organismo de las enfermedades crónicas provocadas por los radicales libres. También funciona como eficaz protector de la piel contra los rayos UVA. Posee propiedades antiedad al transformarse en el organismo en vitamina A (cuando ésta falta en el cuerpo).
- **Flavonoides:** complementan la acción de las vitaminas. Se trata de estructuras moleculares que se encuentran en los pigmentos de los vegetales y que los protegen de la radiación UV y de los microorganismos. Son, entonces, antioxidantes naturales que actualmente han sido solubilizados en algunos productos cosméticos, aportando un poder 10 veces mayor al de vitaminas en el combate de los radicales libres.

3. Alimentos antioxidantes y hábitos saludables. En casa nuestros clientes pueden complementar los tratamientos antioxidantes siguiendo una dieta equilibrada:

- **Tomar una taza diaria de té verde, rojo, y blanco o de café natural** (si no somos muy nerviosos) por la mañana.
- **Comer dos o tres piezas de frutas al día**, que no estén demasiado verdes ni demasiado maduras (en su punto) e intentar que sean frutas de la estación. Principalmente destacan las frutas rojas por su riqueza antioxidante (fresas, frambuesa, arándanos, grosella, cereza, mora). Además también son muy buenos los albaricoques, la granada, el melón, la guayaba, la papaya, las uvas (con piel y semillas), los kiwis, las bayas del Goji, el Noni, y todos los cítricos.
- **Comer ensaladas variadas en el almuerzo y en la cena:** zanahorias, tomate, pimiento, pepino...
- **Tomar verduras crudas y frescas**, tales como brécol, espinacas, coliflor, berro, coles de Bruselas, acompañando la carne o pescado; o bien como plato principal. Preferiblemente deben ser ingeridas crudas o cocinadas al vapor.
- **Sazonar las comidas con condimentos** como perejil, cúrcuma, eneldo, hinojo, coriandro, jengibre o curry ya que son alimentos antioxidantes muy eficaces y de rico sabor.
- Si nos apetece **tomar algo dulce** recordemos que, además de la fruta, un pedacito de chocolate negro (sin leche) nos aporta una buena dosis de antioxidantes naturales. ■

↳ [esthetic.es](https://www.esthetic.es)

Encontrarás más artículos sobre **antioxidantes** consultando nuestro portal