



Guerra a la caída facial

La firmeza se ha convertido en el gran desafío de la belleza. Repasamos las estrategias de prevención para conservar las fibras de colágeno, encargadas de mantener la tersura de la piel, en su sitio. Por Stefanie Milla

Cuenta de resultados

¡Salvemos el colágeno!

Al colágeno le pasa como a nuestra cuenta corriente. por un lado entra (creamos nuevo) y por otro sale, ya que se destruye debido a la acción de la enzima colagenasa. En su estado ideal producimos más del que se destruye. así evitamos los números rojos. Pero llegan los años y, ¡ay!, cambian las tornas.



Electro-estimulación reafirmante del tercio medio e inferior del rostro. Se debe usar cinco veces por semana durante 20 minutos (169,90 euros)

Los mecanismos de destrucción aumentan, aniquilamos más colágeno del que producimos y el que se crea es de peor calidad.

Prevenir ¡siempre! es mejor que curar

Primero, las malas noticias

Ese equilibrio entre creación y destrucción de colágeno comienza a irse hacia el lado oscuro de la fuerza a partir de los 18 años... Eso sí, ¡poco a poco! Por eso, lo más importante es prevenir. La doctora Natalia Ribé lo tiene muy claro. «Hay signos de la edad, como una mancha, que se pueden eliminar en cualquier momento, incluso a los 80. No es el caso de la flacidez. cuanto más tarde, más complicado es corregirla, a no ser que entremos en cirugía. Yo recomendaría comenzar a hacerse

LO MÁS VISTO



1
LA LARGA SOMBRA DE ISABEL



2
EN SERIO, ¿DE QUÉ NOS REÍMOS?



3
DONNA LEON: "LA GENTE BUSCA PAREJA PARA QUE ALGUIEN LE COCINE Y LAVE LOS PLATOS"



4
MAESTROS RURALES: EL MILAGRO DE LA ESCUELA MÍNIMA



5
LA ISLA MÁS POBLADA DEL MUNDO



6
INSTITUTO SMITHSONIAN: LA NUEVA ARCA DE NOÉ



Cookies



tratamientos preventivos, como una radiofrecuencia Thermage, a partir de los 35 años». La doctora Virtudes Ruiz está de acuerdo. «Este tipo de tratamientos los califico de 'planes de pensiones' para la piel, porque están allí para cuando esta más los necesita». Y aconseja cuidados extremos en una zona muy difícil de tratar: el cuello. «¡Se agradece mucho con el paso de los años!». ¿Las buenas noticias? Determinados cambios en nuestro estilo de vida serán nuestros mejores aliados en nuestro plan 'salvemos el colágeno'.

Enemigos íntimos

Sorpresa, sorpresa... el sol y el tabaco. Era de esperar, no? Lo que quizá se desconoce es hasta qué punto ambos son letales para nuestras pobres fibras de sostén de la piel.



Láser antiedad, de Tria. Estimula la formación de colágeno mediante haces de luz focalizados (539,90 euros)

La radiación ultravioleta arrasa con el colágeno, y lo hace sobre todo en dos formas. Poco a poco, día a día, a través de los rayos UVA, capaces de llegar hasta la dermis y la hipodermis. Y todo, en silencio, son constantes, y los tenemos por igual tanto en días de sol espléndido como de niebla espesa. ¿Y qué hay de los rayos UVB? El doctor Rafael Tomás, dermatólogo, explica que curiosamente al colágeno le afectan más las exposiciones solares intermitentes y muy agudas (esas 'panzadas' de quien nunca toma el sol y luego quiere quedarse hasta el último rayo en vacaciones) que la sobreexposición prolongada y constante como la que se produce en zonas de mucho sol.



Time Control, de Talika. Tratamiento a base de luz para reafirmar y mejorar el contorno de los ojos (99 euros)

Y el sol no está solo: el tabaco deshidrata, da un aspecto grisáceo y apagado a la tez, congestiona los poros, ataca nuestras reservas de vitamina C y ralentiza la reparación cutánea. ¿Lo peor? El humo de los cigarrillos provoca también en los fumadores pasivos un torrente de radicales libres que no deja tintero con cabeza.

Buenas noticias: las cremas sí funcionan



ESTE DOMINGO EN XLSEMANAL



ESTE DOMINGO EN XLSEMANAL



ESTE DOMINGO EN XLSEMANAL



¿Dónde queda la cosmética en la lucha contra los rasgos descendentes?

En un papel importante y de eficacia real. El secreto no está en las cremas que contienen colágeno. cuando se introduce como activo en una crema, su efecto no es reafirmante (la molécula es demasiado grande y no penetra en la piel), pero sí muy hidratante.

 **Las cremas reafirmantes no solo actúan en la superficie. Animán a la piel a crear más colágeno**

En cambio, los activos reafirmantes que interesan son aquellos que actúan como precursores del colágeno. sustancias como la vitamina C, que aplicada de forma tópica es muy bien aprovechada por la piel, o como los péptidos (uno de los grandes avances en cosmética), que desencadenan reacciones metabólicas que animan a la piel a producir más colágeno. No solo eso. como explica el doctor Rafael Tomás, se ha demostrado que usar cosmética que aporte sustancias hidratantes y nutritivas a la epidermis ayuda a que sus queratinocitos produzcan más ácido hialurónico, lo que a su vez lleva a mejorar el colágeno que se encuentra en la dermis y en los sistemas de anclaje cutáneos. Es decir. las cremas no solo actúan en la superficie, sino que al mejorar esa capa externa desencadenan reacciones positivas en todas las capas inferiores.

Heridas que curan

Curiosamente, la tecnología estética más puntera y eficaz pasa por dañar la piel

Eso sí, de forma controlada. Es la base de los tratamientos que estimulan la formación de nuevo colágeno, como los diferentes tipos de radiofrecuencia, el láser o los ultrasonidos. «Estamos en la era de la medicina regenerativa -explica la doctora Ribé-. Y esta es la base de tratamientos como la radiofrecuencia, que a través de un daño térmico -el calentamiento de las capas profundas de la piel a temperaturas de 42 a 45 grados- consigue una doble acción. Por un lado, tensa el colágeno existente y, por otro, estimula la fabricación de colágeno nuevo. El efecto de tensado es similar al que observamos al echar un filete (que es una proteína, como el colágeno) a una sartén. el calor hace que se contraiga y se vuelva más firme. En cuanto a la estimulación del nuevo colágeno, el mecanismo es

similar al que se da cuando nos hacemos un corte, una herida a la que el organismo responde creando una cicatriz formada por fibras de colágeno. Lo que hacemos es crear un daño tisular controlado -el calor- que estimula esos fibroblastos».

Suplementos, ¿valen la pena?

En polvo, en pastillas, en gel...

Actualmente, el colágeno no solo se encuentra en la piel, sino que copa estanterías de farmacias y parafarmacias prometiendo mejorar la piel desde el exterior. Pero... es exactamente así? El doctor José Vicente Lajo Plaza es una de las voces que recomienda apostar más por sustancias precursoras del colágeno que por esta proteína en sí. «Hay estudios que muestran que no se deposita necesariamente en la piel, sino sobre todo en huesos, articulaciones u otros órganos».

 **Los expertos recomiendan tomar dos gramos de vitamina C repartidos en dos tomas, mañana y noche**



ESTE DOMINGO EN XLSEMANAL



ESTE DOMINGO EN YI SEMANAL