

Colágeno, ácido hialurónico o jalea real: ¿qué elegir para cuidar la piel?

Una química farmacéutica destaca la importancia de elegir aquellos que se adapten a las necesidades de cada mujer.

Ignacio Arriagada M.

Las mujeres tienen características biológicas distintas a los hombres que influyen en el cuidado de la piel. Las fluctuaciones hormonales, como las experimentadas durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, pueden causar cambios como acné, sequedad y sensibilidad. Además, tienden a experimentar un adelgazamiento de la piel más rápido debido a la disminución de los niveles de colágeno y estrógeno con la edad, lo que puede llevar a la aparición de arrugas y flacidez en una etapa anterior que ellos. El uso de maquillaje y la depilación frecuente también pueden aumentar los riesgos mencionados.

Elegir qué producto usar no es una decisión que debe ser tomada a la ligera. La oferta es amplia, pero no todo sirve para todas. La acadé-

mica de la carrera de química y farmacia de la Universidad Andrés Bello (UNAB) y experta en cosmética, Ángela Pineda Lallemand, destaca la importancia de seleccionar artículos que se adapten a las necesidades específicas de cada una, preferiblemente bajo la recomendación de un especialista.

¿QUÉ USAR?

Pineda Lallemand explica que la primera decisión para el cuidado de la piel debe ser usar protector solar, para lo que recomienda un producto de amplio espectro con un FPS (factor de protección solar) de, al menos, 30 en todas las áreas expuestas de la piel, incluso en días nublados. "Esto ayuda a prevenir quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel y reduce el riesgo de cáncer de piel", asegura.

Con esto resuelto recién se podrá buscar otros complementos para la rutina de cuidado. ¿Qué es mejor y pa-

ra qué? La especialista entrega algunas nociones al respecto.

En el caso del colágeno se trata de una proteína que mantiene la piel firme y elástica. A medida que se envejece su producción disminuye, lo que puede provocar flacidez en la piel y formación de arrugas. Los productos que contienen colágeno ayudan a prevenir estos cambios.

Por su parte, el ácido hialurónico, detalla la docente, es un humectante natural que ayuda a reducir la apariencia de la humedad, manteniéndola hidratada y con aspecto juvenil. También contribuye a reducir la apariencia de arrugas y líneas finas al aumentar el volumen y la plenitud de la piel. Puede retener hasta 1.000 veces su peso en agua.

El retinol, en tanto, corresponde a una forma de vitamina A que se utiliza comúnmente debido a sus efectos anti-envejecimiento, puesto que estimula la pro-



Elegir qué producto usar debe basarse en la recomendación de un profesional.

ducción de colágeno, promueve la renovación celular y ayuda a reducir la apariencia de manchas oscuras, arrugas y líneas finas.

Otro elemento que se menciona con frecuencia es el ácido glicólico. Pineda Lallemand comenta que es un tipo de alfa-hidroxiácidos que exfolia suavemente la superficie de la piel, eliminando las células muertas y estimulando la renovación celular. Esto puede ayudar a mejorar la textura de la piel, reducir la apariencia de poros dilatados y suavizar las li-

neas finas.

La vitamina C también es popular en la rutina de belleza y cuidado de la piel. En este caso, explica la experta, es un antioxidante que ayuda a proteger la piel del daño causado por los radicales libres, que pueden contribuir al envejecimiento prematuro. También es conocida por su capacidad para mejorar la luminosidad de la piel, reducir la apariencia de manchas oscuras y estimular la producción de colágeno.

Finalmente, la jalea real contiene una variedad de vi-

taminas, minerales y aminoácidos que pueden contribuir a nutrir y revitalizar la piel. Asimismo presenta propiedades hidratantes, antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a mejorar la apariencia general de la piel.

"Para evitar efectos no deseados en la piel es importante recordar que la eficacia de estos ingredientes puede variar según el tipo de piel y la concentración del producto en el producto cosmético a utilizar", enfatiza la académica de la UNAB.

El embarazo en jóvenes adultas aumenta el envejecimiento biológico

Según un estudio de Universidad de Columbia el alza va entre los 2,4 y 2,8 meses.

Los embarazos en la edad adulta temprana están vinculados a un mayor envejecimiento biológico, según revela un estudio que estima que con cada embarazo aumenta la edad biológica entre 2,4 y 2,8 meses.

Esta es la principal conclusión de una investigación liderada por la Escuela de Salud Pública Mailman, de la Universidad de Columbia,

Estados Unidos, la cual fue realizada con 1.735 jóvenes sanas de Filipinas.

Para llegar a estas cifras los expertos utilizaron un conjunto de nuevas herramientas que utilizan la metilación del ADN para estudiar distintas facetas del envejecimiento celular, la salud y el riesgo de mortalidad.

La metilación es un proceso que dirige cuándo y có-

mo son activados y desactivados los genes que controlan el normal desarrollo del organismo y que pueden verse afectados por causas ambientales.

Los hallazgos, publicados en la revista PNAS, sugieren que el embarazo acelera el envejecimiento biológico y que estos efectos son evidentes en las mujeres jóvenes y de alta fertilidad, resume el

informe.

La relación entre el historial de embarazos y la edad biológica persistió incluso después de tener en cuenta otros factores relacionados con el envejecimiento biológico, como el estatus socioeconómico, el tabaquismo y la variación genética.

"El embarazo puede tener un coste", aseguran los autores del estudio.



"El embarazo puede tener un coste", sugieren los expertos.