

# El envejecimiento de la piel



Opina:  
DR. JULIÁN BAYÓN  
Director unidad de Medicina  
del envejecimiento  
Clínica Planas Bcn/Mad  
www.clinicaplanas.com

En los últimos años se han visto gran cantidad de avances en el conocimiento sobre el envejecimiento: sus posibles causas, sus consecuencias, la manera de evitarlas... pero todavía siguen planteadas muchas preguntas sin responder.

**S**abemos que el origen del envejecimiento es complejo y que afecta de manera desigual a las personas a la vez que afecta de forma diferente a cada célula, tejido, órgano o sistema de nuestro cuerpo. Estas diferencias se deben, por un lado, a la constitución genética única de las personas, y por el otro, a la manera en que el entorno modifica el comportamiento de dichos genes.

El concepto de control del envejecimiento de la piel permanece discutido todavía, sin embargo todo el mundo está de acuerdo en que cada individuo tiene la capacidad para poder influir en cierta medida en la velocidad con la que su piel envejece. Por ejemplo, es de sobra conocido por todos que una excesiva exposición al sol, beber y fumar (incluso pasivamente) aceleran la degradación y el envejecimiento de la piel; pero un estilo de vida sano acompañado de una alimentación equilibrada y la debida protección contra el sol y el humo harán que la piel luzca también sana y joven.

Como órgano del cuerpo, la piel pasa por el mismo proceso de envejecimiento que el resto de los órganos, de una forma más lenta o acelerada según las características genéticas de cada individuo. Pero a la piel se le suma, además, el envejecimiento específico derivado del estrés de su función barrera frente al medio externo, lo que puede acelerar el proceso respecto a la genética.

Siendo el órgano barrera que separa y aísla el medio interno del entorno, la piel es la primera y máxima sufridora de todos los efectos dañinos, cuyas consecuencias se reflejan

en el fotoenvejecimiento, la inflamación, la disfunción inmune, el desequilibrio de la homeostasis epidérmica y otras alteraciones de la piel. Estos daños pueden estar causados por **factores intrínsecos**, propios del mismo funcionamiento del organismo y del paso de tiempo, como el estrés oxidativo, la glicación, la inflamación o el desequilibrio de los ácidos grasos u hormonales; o también pueden ser obra de **factores extrínsecos**, debidos al entorno, como las radiaciones ionizantes, la polución, la alimentación o los rayos UV, entre otros.

Así, del mismo modo que el daño a la piel puede llegar por vía interna o externa, la protección también debe administrarse por las mismas vías: de forma oral para los daños internos y de forma tópica para los externos, ya que cualquier tratamiento dirigido a controlar el envejecimiento se quedará corto y será inefectivo si no tenemos en cuenta los dos frentes. En esta batalla hay dos disciplinas que nos pueden resultar de gran ayuda: la **nutrigenética** y la **cosmetogenética**. La primera es la rama de la genética que estudia las diferentes variaciones propias de cada individuo y cómo el aporte de determinados nutrientes puede ayudar a un mejor estado de salud y menor riesgo de enfermedades; la segunda sigue un camino similar, pero se centra en los principios activos de uso cosmético que pueden ser más convenientes para mejorar el estado de la piel. Siguiendo las indicaciones sobre qué nutrientes y activos cosméticos son más beneficiosos y más perjudiciales, podemos optimizar las medidas que se tomen contra el envejecimiento cutáneo tanto por vía oral como por vía tópica para que sean más eficaces y con el mínimo riesgo. ■