

Colágeno

Hasta los 35 años de edad, el tejido colágeno es flexible y permite lucir una piel tersa y flexible. Con el paso del tiempo van apareciendo las secuelas del daño celular visibles en el rostro. Afortunadamente, existen soluciones que permiten acelerar la producción de esta molécula, combatiendo así el deterioro de la textura de la piel.

Cuando aparecen síntomas de arrugas y descolgamiento cutáneo, el diagnóstico es claro: nos falla el colágeno, partícula reparadora natural de la piel.

Se trata de una molécula que está presente en nuestro organismo, concretamente, está localizado entre la epidermis y los músculos. El colágeno pertenece a uno de los tipos de proteínas fibrosas, como la queratina o la elastina. Sin embargo, la influencia del colágeno en el buen aspecto de la piel es decisiva, ya que el 80% de las proteínas de su interior están compuestas de él. Asimismo, existen trece tipos de colágeno, dependiendo de su localización y actividad. De estos trece, hay cinco que intervienen de modo determinante en la tersura y tonicidad de la dermis.

Hasta aproximadamente la edad de 35 años, el organismo es capaz de generar la cantidad suficiente de moléculas de colágeno como para mantener una apariencia joven. No obstante, a partir de cierto momento, se ralentiza su creación, lo que provoca un aspecto más flácido y rugoso. El deterioro de la piel va íntimamente ligado a la modificación de la estructura del colágeno. Por fortuna, no es una batalla perdida, ya que existen varios remedios que nos permiten combatir la escasa producción natural de colágeno, logrando

reactivar la firmeza y elasticidad de la piel. La calidad y el óptimo funcionamiento de esta molécula puede acelerarse con la ayuda de cosméticos, dietas concretas y, últimamente, con tratamientos estéticos.

Soluciones cosméticas

Son las células las que producen colágeno, no las cremas. Con todo, un cosmético puede ser capaz de acelerar la producción de esta molécula y mejorar la textura de la piel. El colágeno cosmético tiene como objetivo renovar los tejidos y reforzar la capacidad de hidratación, así como la retención de agua, lo cual proporciona efectos de rejuvenecimiento inmediatos. Si se manifiestan síntomas como piel opaca, líneas de expresión e incluso estrías, es el momento de detener su evolución recurriendo a cremas especializadas. Laboratorios como Estée Lauder, Eucerin, Helena Rubinstein o Lancaster han desarrollado cosméticos con distintos componentes para estimular la producción de esta molécula y fortalecer la unión entre la dermis y la epidermis.

Consejos dietéticos

Una dieta adecuada puede reforzar la producción de colágeno, así como retrasar la degeneración de la piel. La estimulación del colágeno es salvoconducto para evitar la aparición de manchas, surcos y arrugas, por lo que la nutricosmética puede

jugar un papel decisivo. Se puede acelerar el proceso de producción de colágeno mediante una dieta rica en huevos, verduras y fruta.

Tratamientos estéticos

Una de los principales retos de la medicina y cosmética radica en descubrir como se mejora y estimula la síntesis del colágeno para combatir el envejecimiento. Actualmente existen métodos no quirúrgicos muy efectivos que ayudan a lidiar con la lucha antiedad. Entre los tratamientos no invasivos que estimulan la resistencia y elasticidad de la piel destacan:

> **RICH:** se trata de unas infiltraciones cutáneas que previenen la oxidación y proporcionan un alto grado de hidratación.

> **Thermacool:** rejuvenece y tensa la piel a través de un sistema de enfriamiento.

> **Active FX:** es un tratamiento rápido y sencillo, que consigue un rejuvenecimiento integral de la piel.

Ya no hay excusa para no lucir una piel perfecta, libre de manchas y arrugas. Una buena alimentación, constancia a la hora de aplicarse cremas adecuadas y, de vez en cuando, un tratamiento de potenciación de colágeno, nos van a permitir presumir de una piel tersa, firme, resistente y flexible más allá de los 35 años.