

Zatrzymać tykający zegar



Jakie zmiany zachodzą w starzejącej się skórze?

Dochodzi przede wszystkim do zmniejszenia jej grubości. Ulegają degradacji i stopniowemu zanikowi włókna kolagenowe i elastynowe, co powoduje, że skóra traci swoją sprężystość, jędrność i elastyczność. Maleje aktywność gruczołów potowych i łojowych. Słabną możliwości zatrzymywania wody przez skórę, a więc łatwiej ulega ona odwodnieniu i staje się sucha. Zmianie też ulegają melanocyty, czyli komórki wytwarzające melaninę, przez co skóra traci swoje równomierne zabarwienie, staje się bardziej przezroczysta, z nieregularnymi przebarwieniami. Osłabieniu ulegają także mięśnie podtrzymujące owal twarzy – efektem tego są zwisające policzki i opadające powieki. Maleje produkcja nowych komórek skóry.

Jedną z oznak, że nasza skóra weszła w ten nieodwracalny proces są zmarszczki. Dzielimy je na mimiczne i statyczne.

Mimiczne pojawiają się w 25–30 roku życia. Najczęściej są rezultatem często powtarzanych grymasów mimicznych. Tworzą się poprzez ruchy mięśni twarzy, na przykład kiedy się

śmiejemy lub marszczymy brwi. Najbardziej widoczne z nich to tzw. „śmieszki” wokół oczu oraz zmarszczki złości i zdziwienia na czole. Zmarszczki statyczne – ich przyczyną jest naturalny proces starzenia się skóry, zanik włókien kolagenowych, ale również czynniki genetyczne i tryb życia.

Przyczyny starzenia się skóry to...

Głównym sprawcą przyspieszonego procesu starzenia są wolne rodniki – bardzo reaktywne cząsteczki pozbawione jednego elektronu lub posiadające o jeden elektron za dużo. Taka uszkodzona cząsteczka „poszukuje” innej, aby zabrać lub oddać jej elektron i zamienić ją w kolejny wolny rodnik. W konsekwencji wywołują one wiele złego, powodując destrukcję lipidów, co z kolei narusza naskórek. Lipidy są bardzo ważne, ponieważ w naskórku tworzą barierę przed inwazją różnego rodzaju czynników z zewnątrz. Wolne rodniki uszkadzają też włókna elastynowe i kolagenowe. Konsekwencją tego jest znacznie wcześniejsze starzenie się skóry niż jest to przewidziane przez genetykę.

Czynniki, które prowadzą do powstania wolnych rodników to: promienie ultrafioletowe UV typu A, stres, spaliny, dym nikotynowy, stany zapalne toczące się w naszym organizmie, zanieczyszczona woda, konserwowana żywność, metale ciężkie, a nawet niektóre leki.

Tak więc działalność wolnych rodników na naszą skórę jest zależna przede wszystkim od trybu życia. Długotrwała ekspozycja na światło słoneczne, niesprzyjający klimat, używki, nocny tryb życia, palenie papierosów, przebywanie w pomieszczeniach zadymionych, brak relaksu na świeżym powietrzu, nieuprawianie sportu oraz zła pielęgnacja skóry – to główne grzechy, które przyczyniają się do przyspieszonego starzenia się skóry.

Słońce – to nieprawda, że powinniśmy go w ogóle unikać. Pod wpływem słońca w skórze powstaje witamina D₃, która między innymi zapobiega krzywicy i ma działanie odpornościowe. Należy jednak pamiętać o profilaktyce już od najmłodszych lat i stosować kremy ochronne z filtrem UV. Dzieci powinny przebywać na świeżym powietrzu, ale nie należy ich

Starzenie się skóry jest naturalnym procesem, związanym z postępującym wraz z wiekiem starzeniem się całego organizmu. W przeciwieństwie do innych organów zmiany w skórze są widoczne po wielu latach. Zmiany te zachodzą jednak nie tylko pod wpływem mijającego czasu, ale również wskutek działania różnego rodzaju czynników zewnętrznych: promieni UV, sposobu odżywiania, higieny trybu życia i zewnętrznej pielęgnacji skóry. I chociaż nie mamy wpływu na uwarunkowania genetyczne, decydujące o tempie starzenia się skóry, to możemy w pewnym stopniu ograniczać niekorzystne skutki otoczenia. Starzenie się skóry to proces polegający na zmniejszeniu biologicznej aktywności komórek organizmu, spowolnieniu procesów regeneracyjnych i utracie zdolności adaptacyjnych ustroju. O starzeniu się skóry mówi lek. med. Iwona Jakubczak, dermatolog.

opalać. Wykazano, że poparzenia słoneczne w dzieciństwie znacznie podnoszą ryzyko rozwoju czerniaka w starszym wieku. Chronić skórę przed słońcem powinny także młode osoby oraz kobiety zagrożone osteoporozą i w wieku menopauzy. Z wiekiem „rezerwy kapitału słonecznego” są coraz mniejsze. U osób nadużywających słońca skóra cechuje się żółtawym odcieniem, a zimą poszarzałym, o niejednorodnym kolorystyce, z widocznymi porami, plamami pigmentacyjnymi na twarzy, dekolcie i powierzchniach grzbietowych dłoni, zmarszczkami, głównie wokół oczu i na policzkach oraz widocznymi oznakami zmęczenia. Niestety, wzrasta w szybkim tempie ryzyko rozwoju stanów przednowotworowych i nowotworów skóry. Każde dodatkowe nierozsądne wystawienie ciała na długotrwałe działanie słońca może być przystawowym piórkiem, pod którym ugiął się objuczony wielbłąd.

Papierosy – zaciągając się papierosem, jednorazowo wprowadzamy do organizmu ponad 4000 wysoce reaktywnych form, z których każda uruchamia szlak prowadzący do zniszczenia komórek naszego ustroju. Dym papierosowy ma właściwości prooksydacyjne, prowadzące do tworzenia się wolnych rodników tlenowych. Skutkuje to przewlekłym niedotlenieniem skóry. Palenie papierosów zubaża zawartość witaminy A w skórze – staje się ona niezdolna do wiązania wolnych rodników tlenowych, ale i do przeciwstawiania się uszkodzeniom wywołanym promieniowaniem UV. Nałogowi palacze w porównaniu z osobami niepalącymi są bardziej narażeni na nowotwór skóry. Cera palaczy staje się gruba, szorstka, przybiera szaro-ziemisty

koloryst. Na jej powierzchni widoczne są liczne głębokie zmarszczki i bruzdy, zmiany pigmentacyjne oraz liczne trwałe rozszerzone naczynia krwionośne. Badania wykazały, że istnieje bezpośredni związek między liczbą wypalanych papierosów a stopniem opisanych wyżej zmian. **Zmiany hormonalne** – starzenie się skóry ma związek również ze zmianami zachodzącymi wewnątrz organizmu. Chodzi o proces starzenia na skutek zmian hormonalnych. Hormon wzrostu, testosteron, DHEA (dehydroepiandrosteron) oraz melatonina są wytwarzane przez organizm w znacznej mierze do 20 roku życia. Hormony te wpływają na kondycję fizyczną, sprawne funkcjonowanie układu immunologicznego i na regenerację komórek. Na skutek zmian w poziomie hormonów gorzej zaczyna funkcjonować większość organów, w tym również skóra. Staje się ona sucha i szorstka, występują pionowe zmarszczki w dolnych partiach twarzy, gdzie postępuje również zwiotczenie, pojawiają się wyraźne fałdy na szyi.

Kiedy należy zacząć dbać o skórę?

Możliwie wcześniej. Przede wszystkim należy unikać wyżej wymienionych czynników, które mają na nią niekorzystny wpływ. Nie można oczywiście zapomnieć o właściwej pielęgnacji skóry. Kosmetyki przeciwzmarszczkowe działają najskuteczniej wtedy, gdy zmarszczek nie ma lub jest ich niewiele. Główne działanie tych środków polega na profilaktyce. Wiele młodych kobiet w ogóle nie stosuje kosmetyków pielęgnacyjnych lub sięga po nie sporadycznie. Inne

nadużywają kremów. Niepodzielnie panuje dziś opinia pochwalająca wcześniejsze rozpoczęcie kuracji przeciwzmarszczkowej. Oczywiście nie chodzi o to, aby z kosmetyków odmładzających korzystały 20-latk, niemniej po dostrzeżeniu pewnych objawów upływającego czasu, około 35 roku życia, nie należy zwlekać z rozpoczęciem „aktywniejszych” kuracji. Z czasem nawet najlepsze, najaktywniejsze kosmetyki oraz zabiegi działają gorzej, ponieważ zmęczona skóra korzysta z nich dużo wolniej. Dzieje się tak, ponieważ receptory komórkowe odpowiedzialne za przyswajanie różnych bodźców stają się mniej czułe na pobudzający je wpływ substancji odżywczych i wzrostowych. Nawet najlepszy krem przeciwzmarszczkowy dużo lepiej działa u kobiety po 40 roku życia, niż u kobiet po 60 roku życia.

Ważne jest, aby stosować krem odpowiedni do rodzaju cery i wieku. Właściwy krem powinien zawierać filtry UV oraz składniki antyutleniające, które zabezpieczają skórę przed wolnymi rodnikami. Musi także regulować zawartość wody w skórze i przeciwdziałać odwodnieniu naskórka, gdyż długotrwałe przesuszenie skóry może zakłócać przebieg niektórych procesów metabolicznych i przyspiesza starzenie się skóry. Poza tym suchość cery wpływa bezpośrednio na głębokość zmarszczek. Odwodniona skóra zwykle wygląda dużo starszej, zmienia się jej koloryst i wypuklają się zmarszczki. Nie wystarczy jednak tylko pielęgnacja skóry od wewnątrz. Profilaktycznie należy dostarczać organizmowi dziennej porcji antyoksydantów – substancji wychwytyjących wolne rodniki. Głównymi sprzymierzeńcami w walce ze starzeniem się skóry są witaminy A, E, C oraz minerały, głównie selen, cynk, miedź i mangan. W literaturze medycznej wzrasta ilość doniesień o korzystnym wpływie antyoksydacyjnym naturalnych preparatów ziołowych. Bioflawonoidy w nich zawarte chronią skórę przed działaniem wolnych rodników. W wyciągu z pestek winogron stanowią one aktywny składnik (chodzi o oprostanoole i proantocyjanidy – wykazano, że ich działanie przeciw wolnym rodnikom jest 50 razy silniejsze niż witaminy C). Proces starzenia opóźnia również koenzym Q 10. Te wszystkie składniki są zawarte w naszych preparatach Alveo i Onyx Plus. To pewne, że gdy będziemy je przyjmować systematycznie, nasza skóra wynagrodzi nam to pięknym młodym wyglądem. Kiedy dołożymy do tego ruch na świeżym powietrzu, pozytywne myślenie, umiejętność rozładowywania stresu – sukces gwarantowany.

Iwona Jakubczak

Fot. Katarzyna Piotrowska