

El exposoma: los factores que influyen en el envejecimiento de la piel

- El Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica de la AEDV se reúne por vigésimo noveno año para ofrecer los avances en este campo
- En esta reunión se hablará del concepto de exposoma y cómo afecta a la piel
- Conocer y actuar sobre ciertos factores externos puede ser una herramienta de prevención y promoción de la salud

Las Palmas, 11 de noviembre de 2017.- El genoma es el conjunto de genes en el que está contenida toda la información necesaria para desarrollar los caracteres del ser humano. El estudio de los genes explica, aproximadamente, el 25% de las enfermedades crónicas, pero ¿cómo se explica el otro 75%? ¿Qué otros factores intervienen en la salud y en el aspecto y funcionalidad de nuestra piel? Parece que la clave está en el exposoma.

Durante la XXIX Reunión del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (Gedet) de la Academia Española de Dermatología y Venereología se tratará el concepto del exposoma, un término acuñado en 2005 por el científico Christopher P. Wild, director de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, como **el conjunto de factores de exposición a los que está sometida una persona** desde el momento de su concepción hasta que muere y entre los que se podrían nombrar las sustancias químicas, radiación solar, calor/frío, estrés, alimentación, contaminación, comportamientos, alérgenos, tóxicos... Es decir, la suma de estos factores externos que actúa sobre el genoma a lo largo de la vida.

La importancia de este concepto radica en que se ha postulado que el exposoma puede ser el responsable de múltiples enfermedades crónicas. Recientemente, se ha identificado y se está estudiando el exposoma de la piel en lo que se refiere al envejecimiento de esta, y se han definido **7 factores de exposoma externos y modificables** que afectan al envejecimiento de la piel: **radiación solar, contaminación, tabaco, temperatura, nutrición, estrés, falta de sueño y uso de cosméticos.**

“El exposoma hace que nuestra piel sea el espejo de nuestra vida. Este nuevo concepto es una alternativa en prevención y promoción de la salud”, explica el dermatólogo **Agustín Buendía**, responsable de campañas de la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) y uno de los especialistas que estarán explicando este concepto en la Feria de la Salud que se celebra el 11 y 12 de noviembre en Las Palmas de Gran Canaria coincidiendo con la Reunión del Gedet en dicha ciudad.

En el Gedet también se dará una conferencia sobre este tema a cargo de **Gabrielle Sore** y moderada por **José M^º Mascaró Ballester**. Sore ha participado en la elaboración del artículo *The skin aging exposome*, publicado recientemente en 'Journal of Dermatology Science', en el que se analiza estos siete factores y la evidencia científica que hay en relación a su vínculo con el envejecimiento de la piel.

En relación con la radiación solar, diferentes estudios han demostrado que tanto la luz visible como la radiación ultravioleta impactan sobre la piel. Ambas inducen la degradación de la matriz dérmica, **modifican la composición lipídica de la capa más externa de la epidermis** y modulan la pigmentación de la piel. Algunas investigaciones evidencian que las personas que no utilizan fotoprotección solar diaria envejecen un 24% más que aquellas que sí lo utilizan.

También existe una relación demostrada entre la contaminación ambiental y el envejecimiento de la piel. A más exposición a partículas pequeñas, niveles de dióxido de nitrógeno y niveles altos de ozono mayor número de manchas en la piel y formación de arrugas. **En el desarrollo de arrugas, también impacta el tabaquismo**, al igual que en el brillo de la piel y su tonalidad. El tabaco deteriora la formación de fibroblastos y da lugar a su senescencia. Algunos estudios señalan que el tabaco induce el daño por estrés oxidativo e inhibe la defensa antioxidante del cuerpo, lo que puede estar involucrado en el proceso de envejecimiento. No obstante, no se sabe qué dosis inducen esos cambios y cuánto se debe a una exposición directa de la piel o a una exposición sistémica tras la inhalación.

Parece que la mayor evidencia científica se encuentra en cómo la alimentación afecta a la piel. **Una dieta rica en antioxidantes puede retrasar los efectos de la vejez al igual que evitar una ingesta excesiva de alcohol**. Se ha comprobado que una ingesta rica de verduras, aceite de oliva y legumbres parece proteger contra el daño actínico cutáneo, en cambio, una dieta rica en carne, productos lácteos y mantequilla parece ser perjudicial. También se ha visto que consumir mucho azúcar está asociado con presentar más arrugas. Un estudio realizado en mujeres japonesas comprobó que la nutrición, en general, puede ser responsable de hasta el 30% de las arrugas.

El estrés y la falta de sueño son dos factores que están en estudio. El primero afecta a la integridad de la piel, pero no hay evidencia directa que muestre que el estrés exacerba el envejecimiento, por lo que esta relación no está todavía claramente demostrada. Sí se sabe que el estrés crónico puede dar lugar a una disfunción del sistema inmune, estrés oxidativo y daño del ADN, factores vinculados con el envejecimiento de la piel, aunque todavía no se han definido el mecanismo que subyace a ese vínculo. Algunos datos apoyan que el estrés induce un declive en la permeabilidad epidérmica y un deterioro de la función barrera y de su recuperación. En cuanto al sueño, algunos estudios muestran que dormir menos de cinco horas por noche se vincula con más signos de envejecimiento y una reducción de la función barrera de la epidermis.



Otros factores pueden influir de forma positiva como es **el uso de ciertos cosméticos** que pueden servir de barrera frente algunas agresiones externas. Y aunque sí se sabe que la exposición al calor de forma aguda estimula la formación de nuevos vasos, potencia las células inflamatorias y causa daño oxidativo en el ADN, no hay evidencia en la literatura médica del efecto de la temperatura fría sobre el envejecimiento de la piel.

“Esta información será clave para optimizar las estrategias anti envejecimiento existentes y desarrollar otras nuevas”, afirma Agustín Buendía.

En relación con algunas recomendaciones prácticas, en función de esta evidencia, se podría decir que tomar frutas y verduras puede representar la estrategia más sana y segura para mantener una dieta equilibrada y una apariencia joven. Limitar la ingesta de alcohol y dormir las horas necesarias también pueden contribuir a esto.

Para más información o entrevistas:

Ángeles López
Departamento de comunicación de la AEDV y la Fundación Piel Sana
913898585
angeles.lopez@aedv.es

Crisanta Santana
Comunicación Visible Salud
928 394 871
636 884 131