



## ¿De verdad podemos ralentizar el envejecimiento cutáneo con suplementos?

### MOLÉCULAS ANTIEDAD

Madrid, 20 de enero de 2023. En los últimos tiempos han saltado a la palestra diversas moléculas bajo la promesa de retrasar los signos de la edad del organismo. Formuladas mediante cápsulas o comprimidos, ¿podrían ser dignos elixires de juventud? ¿de qué moléculas se trata, en qué dosis deben tomarse, cuándo empezar, quién debe hacerlo y de qué forma? Preguntamos al **Dr. Jorge Soto de Delás**, dermatólogo del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV a raíz de su ponencia “*Moléculas y supermoléculas*” en la pasada XXXIII Reunión del GEDET en Cádiz el pasado mes de noviembre.

#### Claves para un envejecimiento saludable

Según el Dr. Soto, son:

- Actividad física: “sin duda el más contrastado”, apunta.
- Sueño
- Nutrición
- Mantener un peso corporal correcto
- Reducción del estrés
- Actividad intelectual cognitiva
- Interacción social
- Salud monitorizada
- Fotoprotección
- No fumar
- ¿Incluimos las pastillas anti envejecimiento? **“A día de hoy no tenemos suficientes parámetros para emitir un veredicto; prometen más de lo que aporta la**

**evidencia científica. El futuro hace presagiar que algunas moléculas van por buen camino para frenar el envejecimiento, pero aún es pronto para concluir”,** explica el dermatólogo.

## Moléculas con futuro

Algunos ejemplos de estas prometedoras moléculas, como la espermidina, se podrían ingerir a través de alimentos ricos en ella y otras, mediante comprimidos.

- **Espermidina:** Se trata de una poliamina natural.; las poliaminas desempeñan un papel fundamental en la diferenciación celular, pero a medida que envejecemos sus niveles disminuyen. Hay estudios concluyentes de que las personas que la incluyen en su dieta viven más. **A nivel cutáneo, la espermidina mejora la función barrera, aumenta los lípidos de la capa córnea y activa genes de rejuvenecimiento.** Podemos encontrarla en el queso azul, los champiñones, las legumbres, frutos secos y los cereales.



- **La metformina:** En el otro lado del espectro se encontraría una molécula que es un fármaco: utilizado desde hace más de 50 años para tratar la diabetes tipo 2 pues ayuda a controlar la cantidad de glucosa en sangre. Es el mejor ejemplo de cómo un medicamento con una indicación terapéutica contra una enfermedad ha demostrado tener **beneficios colaterales antienvjecimiento, anticancerígenos, contra el desgaste de los telómeros y la senescencia celular** (el envejecimiento de las células). *“Al ser de largo recorrido (se puso en el mercado en 1956), conocemos mucho de ella y resulta competitiva económicamente por la larga experiencia, de la misma forma que conocemos bien sus posibles efectos secundarios; sin embargo,*

*no todas las personas responden igual. Muchas incógnitas deberán responderse antes de plantear su uso como inductor de un envejecimiento saludable: se ha comprobado que hay respondedores y no respondedores, harán falta pruebas para predecir la respuesta, hay que determinar la dosis correcta, la edad de inicio.... Y sobre todo la ausencia de efectos secundarios cuando lo tomen a largo plazo personas sin diabetes. Para evaluar su eficacia y poder avanzar hay varios ensayos clínicos en marcha”, confirma el Dr. Soto.*

- **Quercetina:** Flavonoide presente en frutas, verduras y semillas (cebolla, manzana y té). Es antioxidante, antibacteriano y antiinflamatorio.
- **Resveratrol, cúrcuma, astaxantina:** Actúan contrarrestando el estrés producido por especies reactivas de oxígeno.

### ¿De qué depende su eficacia?

Estas moléculas y súpermoléculas están aún en distintas fases de investigación. *“Aún falta dar con la dosis, el tiempo de uso, la toxicidad (estar seguros de que no van a producir efectos secundarios), si pueden actuar como antagonistas (en medicina, sustancias que frenan la acción positiva de otra sustancia o actividad, como el ejercicio físico), y también determinar cuándo es bueno comenzar a utilizarlas, no podemos estandarizar la dosis. De la misma forma, algunas de estas moléculas está comprobado que no actúan igual en hombres que en mujeres”, advierte Jorge Soto de Delás.*

### Antioxidantes, ¿sí o no?

Tomar suplementos antioxidantes está de moda y además, sin asesoramiento médico. Pero su **uso indiscriminado no está justificado cuando existe una buena nutrición.** Según el dermatólogo del GEDET recientes estudios indican que no parecen prevenir el cáncer ni las enfermedades cardiovasculares. De hecho las dosis indiscriminadas de betacarotenos, Vitamina E y posiblemente de vitamina A podría incrementar el riesgo de muerte. En definitiva, **debería considerarse la posibilidad de que los suplementos antioxidantes se administraran bajo control médico.**

**Desde el GEDET, el colectivo de dermatólogos señala el interés de la especialidad por atender cada vez más consultas para mejorar el proceso de envejecimiento de la piel, que va ligado al envejecimiento general del organismo.**

“En conclusión, los estudios muestran que la suplementación para ralentizar el envejecimiento va por buen camino, pero aún falta aclarar factores relacionados con la seguridad, la pertinencia, la individualización (en función de la edad, el sexo y las características de cada uno) el formato (pastilla, alimento enriquecido, etc.) o un coste adecuado. Además, entre sus puntos débiles está el haberse convertido en ‘fashion medicine’ (tendencia), la posibilidad de abandonar hábitos más difíciles de instaurar y de eficacia máxima, como el ejercicio físico, si es preferible una administración continua o intermitente o si en lugar de varias píldoras conviene concentrar la suplementación en una polipíldora”, termina el Dr. Jorge Soto.

**Comunicación:** Silvia Capafons. Colaboradora Externa Comunicación GEDET. [scapafons@gmail.com](mailto:scapafons@gmail.com). Tel. 66650149. 7Alba Galván. Comunicación AEDV. [comunicacion@equipo.aedv.es](mailto:comunicacion@equipo.aedv.es)

Importante: La Dermatología Estética y Terapéutica se desarrolla dentro del seno de la AEDV por el grupo de trabajo GEDET. A la hora de hacer referencia en algún reportaje y siendo conscientes de la limitación de espacio, os agradeceríamos que incluyerais junto a las declaraciones “(...) miembro del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV”. \*GEDET: El Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) es uno de los Grupos de Trabajo de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Se reúne anualmente para ofrecer nuevas evidencias científicas contrastadas en el área de la dermatología terapéutica y estética. El Coordinador actual es el Dr. Miguel Sánchez Viera.