



¿PODEMOS REALMENTE FRENAR EL ENVEJECIMIENTO?

Nuevos descubrimientos en suplementación, fármacos y hormonas que aportan nuevos enfoques en la prevención del envejecimiento

Madrid, mayo de 2024. En el marco del 51 Congreso Nacional de la AEDV, el Dr. Miguel Sánchez Viera, dermatólogo coordinador del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV, y la Dra. Almudena Nuño, dermatóloga y miembro del mismo, exploran las causas del envejecimiento y ponen sobre la mesa qué hay de verdad en las tendencias imperantes a la hora de combatirlo: El inflammaging, la epigenética, la evidencia de los suplementos de colágeno hidrolizado, la tendencia a usar la suplementación como si fueran fármacos, los tratamientos hormonales y lo que de verdad funciona para ralentizar el envejecimiento.

¿Cuánto influyen los factores intrínsecos y extrínsecos del envejecimiento?

El Dr. Miguel Sánchez Viera señala que *“los principales factores que inciden en el envejecimiento son genéticos, biológicos, ambientales (la polución o los efectos de la luz ultravioleta) y los derivados del estilo de vida (el ejercicio, la nutrición, el sueño y las rutinas cosméticas). Sin olvidar conceptos novedosos como el **interactoma** (el mapa de las interacciones moleculares entre las proteínas a la hora de encontrar nuevos tratamientos médicos) o el **inflammaging**”*. Si hablamos de los factores intrínsecos del envejecimiento, tales como la edad cronológica, la carga genética, el fototipo o la etnia, difícilmente se pueden modificar. Pero sí es posible incidir en los factores extrínsecos, es decir, aquellos relacionados con el medio ambiente y el estilo de vida. *“Cada vez hay más evidencia de que la **epigenética** modula la expresión de nuestros genes, lo que nos permite ser optimistas a la hora de frenar los signos de envejecimiento y, sobre todo, disfrutar de una longevidad con salud”*, apunta el Dr. Sánchez Viera.

Los suplementos de colágeno y la axtasantina

Por fin contamos con evidencia científica gracias a un metaanálisis reciente que ha tenido gran repercusión, según el cual, los suplementos nutricionales de **colágeno hidrolizado y de algunos carotenoides como la axtasantina**, de gran poder antioxidante tanto por vía tópica como oral, demuestran eficacia, según el Dr. Sánchez Viera. Al parecer, la suplementación con colágeno hidrolizado durante periodos prolongados de tiempo (al menos 8 semanas) mejora significativamente la hidratación de la piel y su elasticidad. ¿Y cuál es el tiempo ideal para tomarlo? A partir de 60 o 90 días. Según la investigación, dichos efectos se mantuvieron al menos 30 días después de dejar de hacerlo.

Láser tonning, efectos sobre el envejecimiento

También ha quedado demostrada la eficacia de algunas técnicas de láser poco agresivas, como el **láser tonning**, sobre el envejecimiento: se trata de una terapia láser de baja energía que ha demostrado cierta eficacia en arruguitas finas y en la regeneración del tejido. Se está utilizando también para tratar **algunas hiperpigmentaciones y algunos tipos de alopecia**. Gracias al efecto de la luz sobre las mitocondrias celulares cutáneas, se estimulan los fibroblastos, explica el coordinador del GEDET.

¿Qué es el inflammaging?

“El envejecimiento está muy relacionado con la inflamación, de ahí el término anglosajón inflammaging; el sistema inmune guarda una estrecha relación con el envejecimiento, y cuando hay inflamación, este se acelera”, revela la **Dra. Almudena Nuño**, miembro del GEDET y dermatóloga. *“Y al revés, si prevenimos la inflamación, ralentizamos el envejecimiento. Debemos detectar aquellos hábitos que nos producen inflamación; en otras palabras, qué parte de nuestra epigenética podemos mejorar”.*

¿Qué es lo que más nos puede rejuvenecer?

“No existe ni un solo producto cutáneo milagroso para el rejuvenecimiento. De hecho, lo que más nos rejuvenece es tener unos hábitos de vida saludables, dormir las horas adecuadas, una alimentación sana y el ejercicio”. Sin dejar de lado el bienestar emocional, añade la dermatóloga. *“Encontrarse bien con uno mismo resulta fundamental para prevenir el envejecimiento. Por el contrario, el tabaco, dormir mal o el*

estrés provocan que el envejecimiento se acelere”.

¿Tenemos que tomar suplementos, ahora tan de moda?

Cuidado, porque según la especialista, los suplementos pueden resultar útiles en determinados casos, pero nunca van a sustituir a unos hábitos de vida saludable. *“Estamos observando una **tendencia a medicalizar los suplementos, como si fueran fármacos** que nos pudieran solucionar un problema de base. La vitamina D, el magnesio, el omega 3 o el colágeno son suplementos que se utilizan para retrasar el envejecimiento, pero siempre que el resto de las condiciones sean adecuadas”.*

¿Tratamientos hormonales, sí o no?

La polémica sobre la conveniencia de tomar o no tratamientos hormonales en momentos clave, como la menopausia, está servida. La Dra. Nuño recuerda que al envejecer se producen cambios hormonales en ambos sexos, en los que se pierde testosterona. Como consecuencia se producen cambios, especialmente en las mujeres durante el climaterio, tales como la disminución de la masa ósea, muscular y a nivel cutáneo, una reducción del grosor. Si nos centramos en el envejecimiento de la piel, el consejo para los pacientes es cuidarla desde fuera y desde dentro. *“Por fuera con fotoprotección y cosmética que estimule la generación de colágeno, como el **retinol y los alfa-hidroxiácidos**. Por dentro evitando hábitos tóxicos y con un estilo de vida saludable, buena dieta y disminución del estrés”,* apunta.

¿Qué cosmética funciona?

Inés Escandel, dermatóloga del GEDET, habló sobre la rutina cosmética con eficacia constatada: “Un cosmético no está obligado a demostrar su eficacia con estudios clínicos”. En cuanto a la rutina que ha demostrado ser efectiva, distinguió entre día y noche: “De día, el primero es **limpieza**, el segundo **hidratación/reparación** con **niacinamida** o **Vitamina C**, y el tercero **fotoprotección**. De noche de nuevo **limpieza** como primer paso, el segundo **reparación** con **retinoides** y el tercero con **hidratación**, donde entran en juego los **péptidos**”.



Dr. Miguel Sánchez Viera



Dra. Almudena Nuño

Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica GEDET

Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)

C/Ferraz 100, 1º izqda. 28008 Madrid

Tel. 610566283

www.aedv.es / www.gedet.aedv.es

Comunicación: Silvia Capafons. Colaboradora Externa Comunicación GEDET. scapafons@gmail.com.
Tel. 666501497

Alba Galván. Comunicación AEDV. comunicacion@equipo.aedv.es

*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.