

## Los vicios que envejecen la piel

- La genética es responsable del envejecimiento de la piel en sólo un 25%
- El resto corresponde a factores externos como el tabaco, el sol y la comida basura
- El tabaco es el vicio que más perjudica la piel, especialmente en las mujeres

17/06/2009 LAURA TARDÓN elmundo.es

MADRID.- Arrugas prematuras por el consumo de tabaco, manchas cutáneas por el efecto del sol, celulitis por las drogas... Vicios como estos, junto con el estrés, el alcohol y la comida basura dibujan un rostro al menos cinco años más envejecido en hombres y en mujeres. Así es como lo han explicado expertos en el 37 Congreso Nacional de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

Al contrario de lo que se piensa, la genética no es la única ni la mayor responsable de los signos de envejecimiento reflejados en la piel. Su **contribución es de un 25%**, mientras que otros factores externos, que de alguna manera se pueden controlar, influyen en el 75% restante.

El tabaco, por ejemplo, "es el [vicio que más perjudica](#) la piel", sentencia Julián Conejo-Mir, presidente de la AEDV y jefe de servicio de Dermatología del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla. Según los estudios realizados hasta el momento, las mujeres fumadoras tienen un riesgo casi tres veces mayor de presentar arrugas que aquellas que no fuman.

Además, las investigaciones muestran que los efectos del tabaco en la piel les afectan más a ellas que a ellos. "Esto se debe a un factor hormonal. Los andrógenos (hormonas sexuales masculinas) no tienen tanta **interacción con el tabaco** como los estrógenos (las femeninas), cuya ausencia afecta a la dermis", constata el dermatólogo. La piel puede responder con enfermedades graves ya conocidas (distintos tipos de cáncer) y con patologías que afectan a su estética.

Arrugas prematuras en toda la cara, cabello reseco y quebradizo, piel poco hidratada o dificultad de cicatrización son algunas de las consecuencias de este hábito. "Se liberan gases de combustión y, por lo tanto, aumentan los radicales libres, elementos químicos que dañan las membranas de las células, provocando el envejecimiento prematuro de la piel y la destrucción de los tejidos cutáneos del rostro", señala el doctor Conejo-Mir, quien, además, explica que las arrugas de los fumadores son diferentes. "Son más estrechas y profundas, con contornos bien marcados. El color de la piel no presenta el color rosado característico de un cutis sano. Ofrece una palidez cercana al amarillo".

### Alcohol, drogas y comida basura

Dicen los especialistas que el consumo alto de alcohol envejece la piel más rápidamente, especialmente el destilado. "Afecta a las fibras de colágeno igual que el tabaco y las consecuencias son claras: cara contraída, demacrada y arrugada. La persona

presenta mucho acné y al desarrollar un daño hepático, la piel se hace opaca y de un color pálido y amarillento".

Las drogas también tienen efectos sobre la piel, especialmente la cocaína. "Todos los estimulantes provocan **dermatitis seborreica, hiperqueratosis** (las manos se vuelven rugosas, secas y ásperas) y cambia la morfología de la cara, la nariz se hunde hacia abajo y aparecen venitas alrededor", indica Conejo-Mir. Además, tanto los abscesos como la celulitis aparecen entre un 22% y un 65% de los adictos que optan por vía parenteral (inyectada).

Otro de los vicios adquiridos en la sociedad actual que, sorprendentemente, influye en el aspecto de la piel es la llamada comida basura. Según explica el dermatólogo del Hospital Virgen del Rocío, "la dieta rica en grasas saturadas e hipercalóricas afecta a la grasa de la piel, empeorando sobre todo el acné, la dermatitis seborreica y, por mecanismos inflamatorios, la psoriasis". Por ejemplo, sólo una hamburguesa contiene un mínimo de 600 calorías y las patatas más de 200. Al día, una mujer debería ingerir entre 1.600 y 2.000 calorías diarias y un hombre entre 2.000 y 2.500.

El consumo de este tipo de comida, además de un vicio, también responde en muchas ocasiones a la falta de tiempo. "Hemos llegado a un nivel estrés en la sociedad que ya no sabemos trabajar sin él. Con el estrés se libera adrenalina, nos hacemos adictos y esto pasa factura", argumenta el presidente de la AEDV. Según los expertos, **la piel y el sistema nervioso** guardan una conexión por la que la piel pierde lozanía, aparecen las ojeras, contribuye a que salgan manchas cutáneas y acné, causa arrugas y también puede influir en la caída del cabello y la aparición temprana de canas.

"Aunque existen técnicas, como el láser, por ejemplo, para tratar los signos del envejecimiento, no siempre se puede resolver una piel envejecida. No es tan fácil quitar cinco o 10 años a una persona. Lo mejor es prevenir", concluye el especialista, quien, además asegura que "en un 80% se trata simplemente de no fumar y no exponerse al sol excesivamente".