

Las mejores claves para retrasar el envejecimiento de la piel

- Más del 40% de los cambios en la dermis se deben a factores ambientales como el tabaco
- Haber tenido cáncer de piel también incide en el envejecimiento dérmico

28/12/2009. elmundo.es

MADRID.- Arrugas antes de tiempo, flacidez y manchas en la piel. No basta con protegerse de los rayos ultravioleta para retrasar los signos del fotoenvejecimiento. Un nuevo estudio realizado con gemelos demuestra que otros factores como el tabaco, el peso y haber sufrido cáncer de piel también están asociados con el envejecimiento de la dermis.

Como explican los expertos en su artículo, no sólo el paso del tiempo está especialmente asociado con el envejecimiento de la piel (la genética es la principal causante). De hecho, **más del 40% de los cambios de la dermis** se deben a factores ambientales, como la luz ultravioleta y los contaminantes tóxicos del aire.

"Observamos que los participantes que habían sufrido cáncer de piel tenían una puntuación de fotoenvejecimiento mayor que aquellos que no lo habían padecido", concluyen los responsables de la investigación, publicada en el último número de ['Archives of Dermatology'](#).

Según reflejan los autores en su artículo, el ADN mitocondrial es especialmente sensible a los rayos ultravioleta, que a su vez son los responsables del cáncer de piel. La mitocondria es la principal fuente de oxidantes implicados en el envejecimiento y, por lo tanto, los daños producidos en el ADN mitocondrial disminuyen la capacidad oxidativa de la piel y acelera el envejecimiento de la misma.

Las puntuaciones del envejecimiento de la piel también eran mayores entre aquellos que fumaban. "Hace años se observó en un caso de gemelas que el envejecimiento cutáneo era diferente en gemelos y esto se atribuyó al tabaco, ya que sólo una de las hermanas fumaba", señala Aurora Guerra, jefa de sección de Dermatología del Hospital 12 de Octubre (Madrid). Ya entonces y después de numerosos estudios que apuntan en la misma dirección, se constata que **los cigarrillos son un factor casi tan importante como el sol en el envejecimiento de la piel**.

Los autores de este trabajo evaluaron el papel del tabaco, de la historia de cáncer de piel, el peso, el hecho de no usar filtro solar y el alcohol. No protegerse con cremas solares y tener algunos kilos de más fueron asociados con una mayor puntuación de fotoenvejecimiento. Sin embargo, **el consumo de alcohol no parece influir en la aparición de arrugas y manchas en la piel**.

"Aunque nuestro estudio no especificó qué tipo de alcohol consumían los participantes, se sabe que ciertos componentes tienen polifenoles tales como el resveratrol, que es un efectivo antioxidante", argumentan los expertos del trabajo.

En cuanto al peso, comenta la doctora Guerra, lo que se sabe es que **el peso elevado**, sobre todo el medido por los centímetros de cintura, está asociado con el síndrome metabólico y este se relaciona con otras enfermedades y alteraciones de la piel, como puede ser el acné".

Para llegar a estas conclusiones, un equipo de la facultad de Medicina de la Universidad Case Western Reserve (Cleveland, Estados Unidos) ha analizado, a través de un cuestionario, los estilos de vida, el **tipo de piel y el historial de cáncer cutáneo de 65 parejas de gemelos** participantes en el certamen anual que se celebra en Twinsburg (Ohio, Estados Unidos) con motivo del Día Nacional de Gemelos. En total, 130 participantes.

Según explican los autores, las investigaciones con gemelos son una buena oportunidad para tener controlado el factor genético (ya que los gemelos idénticos tienen los mismos genes) y poder valorar hasta qué punto influyen los elementos ambientales.