

Cosmética

Detén el tictac de tu reloj a partir de los 50

Durante la menopausia se producen alteraciones cutáneas que aceleran el proceso de envejecimiento



“La renovación celular se ralentiza, los melanocitos producen melanina de forma menos homogénea y la síntesis de lípidos ya no es regular. La piel pierde su color y demuestra menos resistencia a la exposición solar”, explica Aurora Guerra, jefe de dermatología del Hospital Universitario 12 de octubre. Igualmente, los fibroblastos o células cutáneas comienzan a escasear, el ritmo de división celular y su capacidad de síntesis se ven mermados, de modo que ya no son capaces de sintetizar las distintas sustancias que conforman la base de la piel, que se afina y marchita. Este fenómeno repercute, por tanto, en la producción de fibras de colágeno, elastina y de glicosaminoglicanos (GAG).

La cosmética como aliada

Expuestos así los efectos adversos de la menopausia sobre la piel parecen inexorables, pero las féminas de más de 50 años son conscientes, y en este caso la cosmética puede ser una aliada, no para hacer milagros, pero sí para paliar esta degeneración cutánea. Desde los Laboratorios Diadermine aseguran que estas mujeres buscan hidratación intensa y productos para combatir la flacidez. Para mejorar este tipo de pieles hace falta hidratación, eliminar y prevenir manchas, y dar a la piel la firmeza que va perdiendo. Por su parte, Guerra afirma que estas féminas necesitan tratamientos faciales que combinen estimulación, corrección y protección.

Actualmente, los activos cosméticos para combatir estos signos son muy variados. En la guía práctica se recogen algunos. Para combatir la sequedad son aconsejables aminoácidos sencillos como la alanina y la valina, glicerinas y derivados de la urea. Contra el envejecimiento, vitamina C o derivados del fluoroglucinol y del retinol. Frente al descolgamiento, derivados de soja, ácido dinámico y sustancias de relleno como algunos péptidos. Por último, para desacelerar el envejecimiento hormonal por efecto del sol (aparición de manchas o léntigos), se suelen emplear sustancias despigmentantes como el LHA o el ácido kójico.

Para pieles maduras



1. Reactivance Antimanchas. Diadermine, 13,10 €
2. Cuidado anti-edad completo SPF 15 Orquid Vital. Garnier, 10,49 €
3. Cuidado reconstituyente unificador Age Re-perfect L'Oréal/Paris, 22,95 €
4. Mascarilla bálsamo efecto relleno. Clarins, 60 €
5. Champú Pro Age. Dove, 3,79 €
6. Aceite Seco Regenerante Corporal. Galenic, 26,40 €
7. Expert Lift Tónico. Nivea Visage, 8,40 €
8. Dermosoya antiarrugas reafirmante. Plante System, 25,40 €
9. Neovadiol Gf Día. Vichy, 29 €
10. Crema labios perfectos. IVR Swiss + Made, 2,40 €
11. Tratamiento Restaurador Cabello. Indola Inova, 12,10 €

Teresa Rey
bien

El tictac del reloj no deja de sonar como preludio impertinente de una realidad que nos envuelve a todos, el paso del tiempo. En la mujer parece que este correr acelerado de los años encuentra un bache en el camino que aparece más o menos en la mitad de la vida (50 años), y que es hartamente conocido: la menopausia. Pero este cambio que acaece en la mujer ya no se vive como un final, sino como el inicio de una etapa, porque tras la menopausia la expectativa de vida de la mujer se estima en al menos 30 años más.

Las mujeres de más de 50 años se sienten bellas. “Está claro que la imagen que se tenía de la mujer menopáusica como una pasa ya no es válida”, afirma rotundamente la ginecóloga Christiane Northrup en su libro *Los placeres secretos de la menopausia*. En esta obra la autora recoge un estudio presentado por Marti Barletta en PrimeTime Women, en el que se asegura que a casi 6 de cada 10 mujeres de edades comprendidas entre los 50 y los 70 años les gusta lo que ven cuando se mi-

ran en el espejo, un 82 por ciento se sienten mucho más jóvenes que la edad que tienen, y el 59 por ciento cree que aún las esperan sus logros más importantes.

Repercusión en la piel

Esta forma de sentir la menopausia es positiva, pero tampoco hay que olvidar que en este periodo se producen, entre otras, alteraciones que atañen al aspecto de la piel. Según la *Guía práctica para la farmacia: la menopausia y la piel*, elaborada por Vichy Laboratorios, la Academia Española de Dermatología y Venereología, y la

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, la disminución de la producción de esteroides sexuales durante la menopausia se traduce clínicamente en modificaciones cutáneas que implican una aceleración del envejecimiento y, por tanto, en una repercusión importante para la piel. Diferentes estudios dermatológicos corroboran la aparición de un conjunto de señales que se reflejan en el rostro de las mujeres menopáusicas: atrofia, sequedad, descolgamiento y manchas de pigmentación.

A las mujeres entre 50 y 70 años les gusta su imagen

Contra los acúmulos de grasa

El equipo de cirugía estética del doctor Luis de la Cruz (tel. 91 453 02 76) ha realizado un estudio donde se demuestra que **practicar una liposucción antes de la menopausia** puede ser un medio para prevenir y solucionar los problemas de anómala distribución de la grasa corporal que se producen en esta fase de la vida. El grupo lleva analizando desde hace cinco años la distribución de la grasa durante la menopausia comparándola con los datos de mujeres que se habían sometido a una liposucción anterior. Tras **analizar 93 casos** el estudio ha verificado que las mujeres a las que se les practicó una liposucción antes de la menopausia, no habían sufrido los cambios típicos en la distribución de la grasa que sí padecían otras mujeres en la misma situación. Según el doctor, si los acúmulos son muy exagerados, la liposucción se puede hacer en cualquier momento, si son moderados, alrededor de los 45 años.