

uroda | pielęgnacja cery dojrzałej



Skóra *w* *cukrze*

tekst: EWA SARNOWICZ

Czekoladki postarzają. Bo nadmiar cukru w diecie przyspiesza starzenie. Jest i dobra wiadomość: są sposoby na to, by ten proces osłabić bez całkowitego rezygnowania z czekoladek. Używaj kremów antyglikacyjnych, z antyoksydantami i... cukrami.

Cukier krzepi, dlatego nie należy z niego rezygnować. A glikacja, czyli przyłączanie się resztek cukrowych do białek, jest normalnym procesem fizjologicznym zachodzącym w naszym organizmie przez całe życie, każdego dnia. Ale nadmierna glikacja wywołana przez duże ilości cukru w diecie jest – razem z promieniowaniem UV – jedną z głównych przyczyn starzenia się. – Organizm nie potrafi produktów glikacji usunąć, więc odkładają się w tkankach i przez lata zalegają. Jeśli mamy dietę bogatocukrową, pełną słodczy i węglowodanów, proces glikacji jest bardziej nasilony i jej produktów jest więcej – tłumaczy dr hab. n. med. Elżbieta Kowalska-Olędzka, dermatolożka z warszawskiej kliniki Evimed. Dieta o wysokim indeksie glikemicznym jest przyczyną zwiększonej ilości reszt cukrowych, które przyłączają się do białek, obklejają je jak lukier, usztywniają i obciążają. A przecież jednymi z najważniejszych białek w skórze są kolagen i elastyna, to główne włókna podporowe skóry. Rusztowanie młodości! Gdy tracą elastyczność i jędrność, skóra zaczyna opadać, staje się grubsza, pogłębiają się zmarszczki. To normalne, ale im więcej cukrów w diecie, tym szybciej ten proces zachodzi. Przyspiesza zwłaszcza między 30. a 40. rokiem życia, najbardziej u osób lubiących jeść cukry proste

Cukierki, słodycze i węglowodany mają wpływ na kondycję i tempo starzenia się skóry – jej jędrność, koloryt, głębokość zmarszczek.

(biała mąka, makaron, ryż, pieczywo, naleśniki). – Glikacja to nie jest kolejna przyczyna starzenia się, którą wymyślili właśnie marketingowcy – tłumaczy dr Olędzka. – Ona wywołuje wiele kaskadowych reakcji, których efektami są znane nam już od lat mechanizmy starzenia się. Czyli jest przyczyną. Wpływa na przykład na funkcje kwasów nukleinowych, czyli DNA i RNA, oraz lipidów, które tracą właściwości ochronne, uszczelniające, natłuszczające itp. Skóra schnie. Pobudza też stres oksydacyjny, czyli powstawanie nadmiernej ilości

wolnych rodników. Prowadzi to do nasilania się stanu zapalnego w organizmie.

MINUSY CUKRU - CZY TO WIDAĆ?

– Kiedy wchodzi do gabinetu ktoś z nadmierną glikacją, rozpoznają to od razu – mówi Katarzyna Nowacka, kosmetyk i specjalistka mikroodżywiania gabinetu Kosmetykologii Estetycznej i Holistycznej z Kalisza. – Skóra jest sztywna, to przez twarde, nieelastyczny kolagen. Zaburzona jest też produkcja nowego kolagenu, bo produkty glikacji łączą się z fibroblastami i rozregulowują

ich działanie. Łączą się one również z melanocytami, czyli komórkami odpowiadającymi za produkcję barwnika, dlatego nadmierna glikacja prowadzi do nierównego kolorytu i przebarwień, zazwyczaj o różnym natężeniu i niewyraźnych granicach. Skóra staje się jakby karmelowa. Miejscowy stan zapalny pobudza melanocyty do wzmożonej pracy, ale może też je blokować, bo ma wpływ na hormon odpowiedzialny za pigmentację. Czasem trafiają się zatem na „przesłodzonej” skórze odbarwienia zamiast ciemniejszych plam.



1. Rozświetlający booster z kwasem ferulowym Clinical Solutions Mary Kay 139 zł 2. Nawilżająca Geisha Mask Czarna Maska Shiitake z trehalozą Yoskine 16 zł 3. Wodne serum nawilżające z cukrami Cukier Ministerstwo Dobrego Mydła 85 zł 4. Korektor zmarszczek C+ Strategy z astaksantyną do skóry dojrzałej Ava 27 zł 5. Naprawczo-dotleniający dermo-zabieg serum noc z trehalozą Oxy Treatment Estetic Clinic l'biotica 70 zł 6. Wygładzające serum z kwasem ferulowym Smooth Face Drops Laboratorium Dr Ambroziak 7. Serum z 10% trehalozą Nawilżenie i wypełnienie BasicLab 160 zł 8. Bogaty krem z cukrami nawilżenie + odbudowa Aqua Resort Say hi 99 zł 9. Krem nawilżający z trehalozą Meritum Forte Dermika 70 zł



1. Ujędrniający krem pod oczy z granatem Weleda 94 zł 2. Korektor z wyciągami roślinnymi na plamy pigmentacyjne Anti-Age Global Yves Rocher 149 zł 3. Antioxidant Therapy Light z ekstraktami roślinnymi Pro XN 460 zł 4. Odżywczo-regenerujące naturalne serum/olejek z opuncją figową, jęczmieniem, olejem makadamia beBio 39 zł 5. Krem z glukozą wzmacniający naczynka Dermacos Ukojenie i ochrona Farmona 6. Liposomowe serum z resweratrolem Resveraderm Antiox Sesderma 198 zł 7. Serum antyoksydacyjne Oilage Dermedic 98 zł 8. Serum silnie nawilżające z trehalozą Hydra Boost Good Skin Bielenda 48 zł 9. Emulsja Ultimate z cukrem N-Acetylglukozaminą Sensai 1449 zł 10. Krem odżywczo-regenerujący z polifenolami redukujący suchość skóry Antyoksydacja Jagody Acai Ziaja 15 zł

Nadmierna glikacja prowadzi też do niedotlenienia komórek. Skóra wygląda na zmęczoną jak po wieloletnim paleniu papierosów, ponieważ produkty glikacji uszkodzają śródbłonek naczyń. Dlatego zresztą cukrzycy towarzyszy niewydolność żylna. I miażdżyca, bo przy nadmiernej glikacji osocze zmienia lepkość, dochodzi do sklejanania się komórek krwi i tworzenia blaszki miażdżycowej. Skóra jest też odwodniona, ale występują obrzęki, np. pod oczami, na nogach. W cukrzycy mocne przesuszenie skóry połączone jest ze swędzeniem i mikrourazami. Produkty glikacji wpływają też na zaburzenia czucia, bo uszkodzają neurony, dlatego u cukrzyków występuje neuropatia. Krótko mówiąc: zwiększona glikacja ma wpływ na cały organizm.

– Receptory przyciągające produkty glikacji znajdują się wszędzie, nie tylko w skórze. Dlatego wpływa ona na całe ciało, jest związana z cukrzycą, insulinoopornością, może się przyczyniać do niewydolności nerek, alzheimera i innych schorzeń związanych z procesem starzenia się – mówi dr Olędzka. – Choroby nie cofniemy, ale nadmierną glikację możemy spowolnić. Jest bowiem związana ze stylem życia i zaburzeniami metabolizmu cukrów – dodaje Katarzyna Nowacka.

CUKRY Z PLUSEM

– Dobrze by było odstawić lub ograniczyć tosty, naleśniki, jogurty owocowe, pierogi, słodycze – wyjaśnia Katarzyna Nowacka. I nie opalać się. Nawet gdy słońca nie widać, do ziemi docierają promienie UV. Dlatego należy używać kremów z filtrem SPF codziennie. Promienie UV, tak jak i papierosy, wzmacniają glikację. A co ją spowolni? Antyoksydanty, czyli likopen, astaksantyna, resweratrol, witamina C, witamina B₆, polifenole, kwasy szikimowy i ferulowy. Zwalczają wolne rodniki i łagodzą stany zapalne. Przeciwdziałają zatem skutkom nadmiernej glikacji, która stymuluje produkcję wolnych rodników, stres oksydacyjny i procesy zapalne, czyli wszystkie przyczyny starzenia się. Dobre są także kosmetyki poprawiające krążenie, a tym samym dotleniające skórę. Te z aminokwasami i peptydami też, bo pobudzają produkcję kolagenu. Oraz z nawilżającym kwasem hialuronowym, uszczelniającymi naskórek lipidami i... cukrami, czyli polisacharydami. – Zapobiegają odparowywaniu wody z naskórka i wiążą ją. Każdy rodzaj cukrów, o mniej lub bardziej skomplikowanych nazwach, działa nieco inaczej, ale wszystkie nawilżają – wyjaśnia ekspertka. Trehalozą naśladuje cukry występujące w naturalnym czynniku nawilżającym, chronią-

cym komórki przed odwodnieniem. Jest też silnym antyoksydantem. Celuloza i skrobia utrzymują wilgoć w skórze, zapobiegają krystalizacji kremów i zagęszczają je. Inozytol to alkohol cukrowy, będący częścią fosfolipidów, które budują błony komórkowe. Glukoza jest w kosmetykach do twarzy i szamponach do włosów – wzmacnia ich **kreatynę**. Mnóstwo cukrów w składzie ma miód, który nawilża i koi. Ksylitol zapewnia słodki smak past do zębów, ale także dba o dziąsła. Chityna – cukier ze skorupiaków – jest w suchych szamponach, bo absorbuje sebum. Cukier DHA w samoopalaczach łączy się z aminokwasami naskórka i zmienia jego kolor. Często jest łączony z erytrozą, czyli innym cukrem, który jest też w farbách do włosów. Pentawityna (połączenie glukozy i fruktozy) trzyma wilgoć aż do 72 godzin. Reguluje wydzielanie sebum, łagodzi zaczerwienienia i swędzenie skóry twarzy i głowy. Ostatnio modna jest inulina – to cukrowy prebiotyk dla skóry, czyli pożywka dla dobrych bakterii. Nadmierna glikacja zaburza mikrobiom, więc wskazane jest dbanie o jego równowagę. Ale żaden kosmetyk nie zdziała cudów solo. Z pielęgnacją należy zmienić dietę. Na pewno musisz zjeść pączka? Może poprawi na chwilę nastrój, ale nie urodę. ■