



ELLE αντιγήρανση

Α. ΤΟ ΔΕΡΜΑ «ΑΠΟ ΜΕΣΑ»



1. ΤΟ «ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ» ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Γιατί ένα πρόσωπο δείχνει πρόωρα γερασμένο ενώ δεν εκτίθεται στον ήλιο; Η απάντηση βρίσκεται σε αυτό που η επιστήμη αποκαλεί ενδογενή γήρανση για να αναφερθεί στον τρόπο ζωής μας ή σε δύο διαδικασίες οι οποίες στο επιστημονικό λεξιλόγιο είναι γνωστές ως «γλυκοζυλίωση» και «οξειδωση». Η πρώτη έχει να κάνει με την κατανάλωση υδατανθράκων που οδηγούν σε παραγωγή γλυκοτοξινών, οι οποίες, με τη σειρά τους, αποδιοργανώνουν τη δομή του κολλαγόνου στο δέρμα. Η δεύτερη σχετίζεται με την παραγωγή ελεύθερων ριζών εξαιτίας παραγόντων όπως κάπνισμα, αλκοόλ κ.ά. «Σύμφωνα με την επιστημονική έκδοση *British Journal of Dermatology*, το 50% της γήρανσης οφείλεται στη γλυκοζυλίωση του κολλαγόνου, ένα φαινόμενο το οποίο προκαλεί η κατανάλωση ζάχαρης και υδατανθράκων, που αποδομούνται γρήγορα», εξηγεί η Μαρία Καρδόση, πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης, και συμπληρώνει: «Σε αυτές τις τροφές εντάσσονται τα γλυκά, το λευκό αλεύρι, το ρύζι, το ψωμί, τα μακαρόνια, ακόμα και το φαγητό που ψήνεται στα κάρβουνα. Γι' αυτό στόχος μας είναι ο γλυκαιμικός δείκτης να διατηρείται σε σταθερά επίπεδα κατά τη διάρκεια της ημέρας, κάτι το οποίο επιτυγχάνουμε μέσω της υγιεινής διατροφής. Επιπλέον οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι αν στη σύνθεση ενός καλλυντικού προστεθεί η καρνοσίνη, αυτή παίζει το ρόλο του κολλαγόνου στο δέρμα και καταστρέφεται αντ' αυτού». Η καρνοσίνη πλέον περιέχεται στη σύνθεση κρέμας που διατίθεται στην αγορά (Derm Aox της La Roche-Posay, στα φαρμακεία). Σύμφωνα με την ειδική, η αντίστροφη διαδικασία της γλυκοζυλίωσης, η αντιγλυκοζυλίωση, πρέπει να ξεκινά γύρω στα είκοσι πέντε με τριάντα, για να μην καταστρέφεται το κολλαγόνο, η αντικατάσταση του οποίου διαρκεί μήνες.

2. FACE SCAN

Με τα χρόνια το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του και δεν μπορεί πια να αντιμετωπίσει τους εχθρούς του αποτελεσματικά. Σύμφωνα με έρευνες, το χρονικό σημείο εκκίνησης αυτών των αλλαγών είναι η ηλικία των είκοσι. Οι επιστήμονες -ανάμεσά τους και ο δρ Ιμαγιόμα, Ιάπωνας δερματολόγος στο Πανεπιστήμιο του Τόκιο- έχουν συμβάλει στην κατασκευή της συσκευής SkinPhone, που μετρά τις βλάβες του δέρματος εντοπίζοντάς τις σε τρία στρώματα, ώστε να προτείνουν την κατάλληλη θεραπεία ακόμα και προληπτικά. Η διάγνωση είναι πολύ σημαντική, αφού στα αρχικά στάδια οι βλάβες από τον ήλιο, τη ρύπανση και τον τρόπο ζωής δεν είναι ορατές, ενώ στη συνέχεια συσσωρεύονται, με αποτέλεσμα τα σημάδια της γήρανσης να γίνονται εμφανή. Η συσκευή SkinPhone αρχικά θα κυκλοφορήσει μόνο σε ΗΠΑ και ανατολική Ασία. Στην Ελλάδα ανάλογα συστήματα (Visia) διατίθενται στα κέντρα Symmetria (τηλ: 210 6745555) και Αναγέννηση (τηλ: 210 3242222). Κόστος διάγνωσης: € 50-€ 100.

▽ JOSHUA JORDAN