



Los signos del envejecimiento prematuro en la piel causados por el tabaco. :: SMOKING TIME MACHINE

» En las mujeres tiene lugar una disminución de los estrógenos que facilita la sequedad y atrofia cutánea»

capacidad natural de la piel para recuperarse de las quemaduras solares. «El tabaco contribuye al envejecimiento prematuro al estar cargado de radicales libres que, además de reducir hasta un 50% la capacidad antioxidante de la sangre, centran su acción nociva de modo especial sobre las células de la piel», apunta la doctora Marta Banqué, miembro del Servicio de Epidemiología y Evaluación del Hospital del Mar (Barcelona), que ha participado en la elaboración del citado informe de la SEME.

Concretamente, la nicotina eleva la presión sanguínea y reduce la producción de estrógenos y de la absorción de vitamina A; de manera que se alteran los niveles de colágeno y elastina, añadiendo así años a la piel. Además, al reducir el flujo sanguíneo se produce una alteración negativa sobre la cantidad de oxígenos y nutrientes esenciales que la piel necesita para alimentarse.

Las arrugas también aparecen más marcadas en las personas fumadoras, sobre todo en aquellas que se forman la línea superior del labio. Esto es debido, sencillamente, a la contracción que se realiza en esta zona al dar cada una de las caladas. Derivados del gesto de fumar, también se marcan más los surcos que se forman en el contorno de los ojos como consecuencia de entrecerarlos para evitar la entrada de humo.

Más grave en la mujer

Estas consecuencias son más acusadas en las mujeres. ¿Por qué? La doctora Banqué lo explica: «La dermis femenina es más delicada y la sobre exposición al sol es mucho más frecuente. Además en las mujeres tiene lugar una disminución de los estrógenos que facilita la sequedad y atrofia cutánea que también disminuye la cantidad de vitamina A absorbida por la piel. La combinación de estos efectos ocasiona que la piel del fumador presente un aspecto apagado, sin brillo e incluso grisáceo más acentuados en la mujer».

El rostro del fumador es un término que acuñó el doctor Douglas Model, en 1985, atendiendo a las características faciales que presentan las personas que llevan fumando más de 10 años.

Además de las citadas, estas también presentan un tono grisáceo y con más vello. Aunque no se conoce si dejando de fumar se pueden recuperar todos los daños ocasionados en la piel acumulados con el paso del tiempo, al dejar de fumar, disminuye la acumulación de radicales libres y mejorará la circulación.

Así la piel es el primer órgano que se beneficia del abandono del tabaco y muestra sus primeros síntomas de recuperación tras eliminar las sustancias del tabaco del cuerpo. La piel se desintoxica sola y al cabo de poco tiempo puede apreciarse a simple vista cómo recupera su esplendor.

LA MARCA DEL FUMADOR

Sequedad, arrugas, manchas, capilares marcados y bolsas. El tabaco suma a sus perjuicios para la salud el envejecimiento prematuro de la piel: un motivo más para olvidarse del cigarrillo **R. CASTELLANOS**

EL nuevo curso siempre comienza con nuevos retos. Y el de olvidarse definitivamente del cigarrillo es uno de los que cada vez más fumadores se plantean para mejorar sus hábitos de vida. Además de los perjuicios ya conocidos para la salud (riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares, Epoc, etc.), los expertos alertan ahora del envejecimiento

prematuro que experimenta la piel del fumador, con unos signos muy característicos en el rostro.

Según el último estudio de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), fumar durante 10 años seguidos acelera hasta 2 años y medio el desgaste de la piel. Los procesos biológicos que se producen al fumar y que atentan directamente a la salud de la dermis son muchos. Cada

calada contiene unos dos billones de radicales libres responsables del proceso continuo de oxidación y envejecimiento. Además, fumar provoca la disminución de la circulación sanguínea en todos los tejidos, influyendo negativamente en la elasticidad de la piel. Este desgaste hace más visibles los músculos faciales por la erosión de su envoltorio, en la aparición de marcas de expresión, especialmente alrededor de la boca, conocidas popularmente como 'código de barras'.

Más radicales libres

A todo esto hay que añadir que las arrugas ya existentes ganan en profundidad, la piel presenta una mayor sequedad, aparecen manchas en la dermis, muchas de ellas en forma de capilares rojizos, y disminuye la

PARA CONVENCERSE

- 1** Cuando dejas de fumar la piel se desintoxica sola y recupera su luminosidad.
- 2** Por cada diez años fumando, la piel envejece dos y medio de más.
- 3** Si sigues fumando, aparentarás 14 años más de los que tienes
- 4** Las arrugas terminan siendo irreversibles.
- 5** Utiliza antioxidantes y come frutas y verduras, ya que estos ayudarán a la recuperación del daño provocado.