

# EL PAÍS SEMANAL

SER REFUGIADA  
Y CABEZA DE  
FAMILIA EN LÍBANO

por Sara Cuesta Torrado

JUAN IGNACIO  
VIDARTE: "CREAR  
HOY EL GUGGENHEIM  
BILBAO SERÍA  
IMPOSIBLE"

por Borja Hermoso

ESPECIAL  
BELLEZA

## SIN NORMAS, SIN LÍMITES

La actriz Tommy Dorfman encarna  
un canon inclusivo y libre

fotografía de  
Camila Falquez



Nº 2.370 / ENTREGA CON EL PAÍS EL DOMINGO 27 DE FEBRERO DE 2022 EN ESPAÑA Y PORTUGAL

# LA ESENCIA BAJO LAS CREMAS

**COSMÉTICA**



La nueva tendencia en el cuidado de la dermis se basa en los principios activos con los que está formulado cada producto. Más allá del género, las arrugas o la flacidez, se buscan componentes eficaces y afines a cada tipo de cutis.

por Lucía Heredero  
fotografía de Las Coleccionistas

## 1. Escualeno

Es un compuesto orgánico presente en el aceite de oliva y en el hígado de los tiburones, aunque por razones éticas este último ya no se comercializa. Existe un derivado del escualeno con fuentes de origen vegetal como el arroz que tiene como ventaja una menor oxidación y mejor conservación del producto. Carmen Lorente, directora del área médica en The Beauty Concept, explica que se trata de un aceite refinado de composición muy similar a la barrera lipídica cutánea del ser humano y su función es la de reforzarla. "Presenta muy pocos efectos secundarios y sí mucha absorción por parte de la dermis. Su uso es combinable de manera segura con otros ingredientes como el retinol, la niacinamida o la vitamina C", concluye.

**Aceite facial Iluminador de Armonia.** Unifica el tono de la piel y reduce las arrugas. Con escualeno 100% vegetal. Cosmética vegana sin siliconas. 13,50 euros.

## 2. Vitamina C

La función principal de la piel es actuar como barrera contra las agresiones del medio ambiente. Según el doctor Miguel Aguilar Bernier, dermatólogo de la Clínica Premium de Marbella, la vitamina C influye en la organización y acumulación de fosfolípidos que favorecen la formación del estrato córneo (la barrera cutánea). "La provisión de vitamina C ayuda a la cicatrización de heridas, sintetiza el colágeno y es una protección antioxidante contra el daño solar, lo que ayuda a frenar el envejecimiento prematuro", explica Aguilar Bernier, que aclara que aunque la ingesta de frutas y verduras es esencial para mantener los niveles óptimos de esta vitamina, también lo es el uso de cosméticos adecuados. "No debe usarse con ácidos (AHA o hialurónico) porque alterarían el pH de la dermis y, en la mayoría de casos, anularían el efecto de la vitamina C", advierte. Por eso, para un mejor resultado de ambos activos, lo ideal es aplicarlos en distintos momentos del día. "Y usar fórmulas con la vitamina C liposomada para que no se ponga marrón".

**Vinergetic C+, de Caudalie.** Sérum antifatiga con vitamina C estabilizada cuatro veces para no perder sus propiedades. De efecto redensificante, aporta luminosidad inmediata. 39,90 euros.

## 3. Colágeno

La misión fundamental de esta proteína es mantener las estructuras de nuestro cuerpo unidas. De hecho, cerca de un 7% de nuestra masa corporal es colágeno, pero a partir de los 25 años se pierde un 1,5% cada año. Carmen Navarro, directora de los centros de belleza que llevan su nombre, recuerda que otra de las virtudes del colágeno es la de aportar elasticidad y firmeza: "Es clave a la hora de mantener el nivel óptimo de hidratación marcando la diferencia entre una piel y un cabello sano o uno desnutrido y desvitalizado. Por ello, es importante suplir las carencias cuando comienza a reducirse su producción de manera natural". Recuerda que el colágeno no solo reduce la aparición de arrugas y mejora la densidad de la piel, sino que también ayuda a prevenir la flacidez a nivel corporal. "Es un cosmético que no tiene contraindicaciones excepto en el caso de que se ingiera (nutricosmética), donde habría que consultar intolerancias o recomendaciones médicas", advierte.

**Pro-Collagen Marine Cream, de Elemis.** Crema nutritiva y reafirmante para usar durante el día. Contiene colágeno de origen marino. 110 euros.

## 4. Alfahidroxiácidos

"Los AHA, abreviatura de alfa-hidroxiácidos, son ácidos de procedencia orgánica (frutas, caña de azúcar...) que mejoran el recambio celular mensual de la epidermis (exfoliación), facilitando que la piel absorba otros cosméticos y tratamientos aplicados posteriormente", explica la médica estética Ana Rocés. Están indicados en pieles apagadas y fotoenvejecidas para atenuar arrugas y manchas, transformando los cutis rugosos e irregulares en lisos y uniformes; y están contraindicados si va a haber una exposición al sol. En ese sentido, es imprescindible una protección UVA/UVB mientras se están utilizando, ya que la fotoexposición puede provocar irritaciones y rojeces. Además, si la concentración de un AHA en una crema o sérum es alta, es muy importante preguntar a un dermatólogo.

**Hydra Booster, de la gama The Originals de MartiDerm.** Tratamiento de choque para pieles secas. Combina cuatro productos: 15 ampollas Proteos Hydra Plus (día), 15 ampollas Night Renew (noche), exfoliante y mascarilla. Los alfa-hidroxiácidos de su fórmula, junto con los proteoglicanos y la vitamina C, producen un efecto antioxidante, reafirmante y luminoso en el rostro. 49,90 euros.

# EL RETINOL, DERIVADO DE LA VITAMINA A, SE CONSIDERA UNO DE LOS

## 5. Cáñamo

También denominado cannabidiol o *hemp* (aceite de cáñamo), es una sustancia natural muy apreciada por sus propiedades relajantes y nutritivas. María Vicente, médica estética del centro VirtudEstética, explica que el cannabidiol (sustancia química de la planta cannabis) tiene efecto hidratante y suavizante por ser rico en ácidos grasos omega 3, 6 y 9, y en antioxidantes. Es particularmente beneficioso para las pieles secas, sensibles o irritadas. La mejor fórmula es la disolución del CBD en aceite de *hemp*, aunque a veces se recurre al aceite de coco o de oliva, en cuyo caso varía su eficacia y posibles efectos adversos. Al ser un producto de reciente introducción en el mercado, no hay suficientes estudios científicos (a excepción de los respaldados por las marcas que los comercializan) para garantizar su eficacia y falta de efectos secundarios. Deben tener precaución antes de usar este producto las personas con alteraciones en la barrera cutánea o dermatitis, ya que sus pieles podrían desarrollar alergias.

**Aceite de noche Multi Reparador, de Garnier BIO.** Con semillas de cáñamo ecológico y vitamina E, nutre la piel estresada y corrige las líneas de expresión. 8,10 euros.

## 6. Ácido hialurónico

Es una sustancia de alto poder hidratante y reparador que lucha contra los signos visibles del envejecimiento. A partir de los 35 años, la producción natural de ácido hialurónico disminuye, la piel pierde firmeza, volumen y se vuelve más sensible. La cirujana y médica estética Virtudes Ruiz considera que los cosméticos con ácido hialurónico aportan agua a la superficie de la piel, rellenan las arrugas desde el interior y estimulan la formación de ácido hialurónico natural. “Es importante conocer la concentración de ácido hialurónico que contiene el producto que vamos a utilizar porque de ello depende su eficacia [la cantidad recomendable es un 2%]”, avisa Ruiz. Los estudios científicos han demostrado que puede ser utilizado en cualquier tipo de piel y a cualquier edad. Además, es un aliado perfecto para reparar la piel tras la exposición solar y se puede combinar con cualquier otro cosmético. “No tiene contraindicaciones de forma tópica, pero otra cosa es cuando se inyecta en forma de vial”, puntualiza.

**Bye Bye Lines, de It Cosmetics.** Sérum concentrado con un 1,5% de ácido hialurónico. También contiene péptidos y vitamina B5. 25 euros.

## 7. Péptidos

Son moléculas formadas por varios aminoácidos que se utilizan regularmente en cosmética. El dermatólogo Carlos Morales Raya diferencia sus funciones dependiendo del tipo de péptidos: “Los péptidos estimulan el colágeno y la elastina, disminuyendo así la aparición de arrugas. Los transportadores llevan a las capas más profundas ciertos minerales para el correcto funcionamiento de la piel. En este caso son moléculas dirigidas que disminuyen la fuerza de la contracción muscular para evitar arrugas más profundas. El problema es que en ocasiones la absorción a través de la piel es muy limitada y se necesitan ciertos mecanismos que los potencien, pero, aunque sea a nivel superficial, su efecto antiedad está demostrado”, explica.

**Regenerist Collagen Peptide 24, de Olay.** Crema de día con una gran concentración en péptidos de colágeno que estimulan la elastina. Los péptidos reducen la aparición de las líneas de expresión y de las arrugas al tiempo que reparan y rejuvenecen la piel más deteriorada. Sin perfume. 23,50 euros.

## 8. Retinol

Es uno de los principios activos más eficaces contra el envejecimiento de la piel. “Forma parte de la familia de los retinoides, derivados de la vitamina A con efectos beneficiosos sobre la piel. Por ejemplo, una acción antioxidante que combate los radicales libres”, apunta Karen Valero Montoya, experta en medicina estética y *antiaging* de Tacha Beauty. “Regula el proceso de queratinización, normaliza la producción de sebo y es ideal para todas las pieles, pero está contraindicado durante el embarazo”, advierte. No se aconseja su uso sin asesoramiento de personal cualificado —dermatólogo, farmacéutico...—, ya que se debe elegir la variedad y concentración adecuadas para cada piel. “La recomendación médica es empezar con concentraciones bajas [de 0,1% a 0,3% de retinol] dos veces por semana e ir aumentando la frecuencia y concentración a medida que la piel vaya tolerando el producto. Al inicio es normal una leve irritación, por eso es imprescindible mantener la piel muy hidratada hasta que se haya acostumbrado a su uso. Y es incompatible con cualquier ácido”, termina la doctora.

**Ceramide Capsules, de Elizabeth Arden.** Sérum nocturno de retinol en monodosis que corrige arrugas y líneas de expresión. 110 euros.

# INGREDIENTES MÁS EFICACES CONTRA EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL



## 9. Niacinamida

Componente multifunción y multiusos, es uno de los ingredientes de moda este año por su capacidad antiinflamatoria, antiarrugas, reguladora del sebo y despigmentante, y porque refuerza la barrera cutánea (hidratación y protección). “Su versatilidad lo convierte en un ingrediente superpoderoso”, apunta Raquel González, socia fundadora de Pure Skincare. Por su parte, el dermatólogo Juanma Revelles, médico de los laboratorios Merz Aesthetics, destaca que la niacinamida, también conocida como nicotinamida, es una variante de la vitamina B3 y se encuentra en diferentes alimentos: brotes y raíces, carne, pescado, leche, huevos y algunos cereales. “Es un nutriente esencial para mantener las células sanas que tiene actividad tanto en el sistema digestivo como en el sistema nervioso, y se incluye en las formulaciones cosméticas porque es una molécula muy pequeña que facilita la penetración del producto a través de la piel sin que se quede en la superficie”, explica. “Además, tiene muy buena tolerancia y calma las pieles sensibles”, concluye Revelles.

### **Neoretin Discrom Control, de Cantabria Labs.**

Ultraemulsión despigmentante con niacinamida y un 0,5% de retinol. 38,85 euros.