

# VOGUE

ESPAÑA

*El nuevo PREPPY,  
por Amelia GRAY.  
Victoria BECKHAM.  
Las BELLEZAS  
DORMIDAS del MET.  
Elena ANAYA.*



**Cosas  
de chicas**

5,50 € MAYO  
ESPAÑA 2024





# EL COLÁGENO PERDIDO

*La producción de esta proteína, presente en la PIEL de forma natural, DECRECE a partir de los 25 años. Preservarla y estimularla es una de las grandes obsesiones del mercado de la belleza. ANA MORALES habla de ello con varios dermatólogos.*

**L**os procesos naturales de la piel no entienden de modas, pero las redes sociales y las búsquedas de Google sí, generando un contexto cíclico en el que van oscilando las preocupaciones de belleza. En 2024 una de esas

tendencias imperantes es conservar y estimular el colágeno de la piel. Algo que para los expertos en estas lides no debería ser nuevo ya que, tal y como explica la doctora Annie Black, directora científica de Lancôme, “el colágeno es una de las proteínas más importantes. Concretamente, las fibras de colágeno tipo I son el componente más abundante de la piel humana y están expuestas al estrés de los rayos UV. La radiación ultravioleta acelera su daño y la fotodegradación de esta proteína está

implicada en la aparición de arrugas”, explica la experta. Lo que se resume en una causa-efecto irremediable: menos colágeno (y de peor calidad) es sinónimo de flacidez y falta de elasticidad. A todo ello hay que sumar un hecho irrefutable: “Entre los 25 y 30 años empezamos a perder un 1% de colágeno anualmente. Este proceso se acelera a partir de los 40 años”, destaca el doctor Paolo Facchini Fleming, del área médica de The Beauty Concept. O dicho en otras palabras, concretamente las pronun-

ciadas por las doctoras Virtudes Ruiz y María Vicente: “La ralentización de la producción de colágeno sucede cuando dejamos de crecer y comienza el envejecimiento, a partir de los 24 años. En esa edad aún no lo notamos externamente, pero ya comienza el envejecimiento interno”. La función principal de las fibras de colágeno, añade la doctora Mar Mira, de Clínica Mira + Cueto, “es crear los tejidos conectivos, como los tendones, músculos o la piel. Estos se ven afectados a medida que envejecemos, ya que el metabolismo celular dérmico se vuelve cada vez más lento, influyendo en su velocidad de síntesis”, sugiere la experta, que destaca también que especialmente durante la menopausia su tasa de pérdida irá inevitablemente en descenso.

### BUENOS HÁBITOS

La buena noticia es que no todo hay que dejarlo en manos de la naturaleza y resignarse a los ritmos que esta marca. “Ese envejecimiento va a depender de nuestra genética y de nuestro tipo de piel, pero también de nuestros hábitos y cuidados. Todo ello hará que la producción de colágeno se ralentice más o menos”, señala Mira. Es más, Ruiz y Vicente explican que si bien la genética no podemos cambiarla, solo actúa en un 25% en este proceso de envejecimiento. Y el resto es la epigenética. “O, lo que es lo mismo, hábitos y hábitat. Nosotros podemos influir en nuestra piel y en nuestra salud, en general, en un 75%”, cuantifican. Puede que por esa posibilidad real y tangible que tenemos de actuar, se justifica la querencia en busca de alternativas para preservar el colágeno y estimular la producción de uno nuevo y de mejor calidad. Aunque la medicina estética también puede hacerlo —los inductores de colágeno en forma de inyectables y radiofrecuencia son algunas de las grandes novedades en este terreno—, es necesario llevar a cabo ciertas prácticas cotidianas para prevenir esa degradación. Tal y como apunta Facchinei, “los buenos hábitos hacen realmente la diferencia, por eso antes de cualquier tratamiento médico siempre intentamos reeducar a los pacientes en ese sentido para obtener resultados óptimos”, explica. La primera buena praxis es un viejo conocido: la fotoprotección. Pero no vale solo con usar una crema con SPF. La doctora Black insiste en la importancia de añadir antioxidantes y péptidos a nuestra rutina diaria. Precisamente, uno de esos antioxidantes estrella es la vitamina C. “Toda la ciencia y los estudios que hay detrás prueban su eficacia. Protege de los radicales libres que rompen las fibras de colágeno y ayuda a crear uno más fuerte y de mejor calidad. E incrementa su volumen. Por eso es reco-

mendable empezar a usarla a partir de los 20 años”, afirma Carrie Gross, cofundadora de Dennis Gross, marca dermocosmética inspirada en procedimientos clínicos y que acaba de aterrizar en Sephora.

### CUESTIÓN DE ESTILO DE VIDA

En esta carrera de buenos hábitos los expertos abogan por cuidar la alimentación desde diversos frentes. Evitar el consumo de azúcar y alimentos procesados porque “afectan a la producción de colágeno y elastina por sus proteínas de baja calidad”. Y aumentar la ingesta de carnes (pollo, pavo, cerdo), pescados como el atún y el salmón, lácteos, frutos secos y alimentos ricos en vitamina C (tomates, fresas, naranjas, pimientos, etc.). Ciertas infusiones pueden favorecer el aumento de ácido hialurónico nativo de la piel y, por tanto, preservar en cierta medida el colágeno que puede perderse por causas ajenas. De hecho, el doctor Facchinei aconseja las infusiones antioxidantes y antiinflamatorias como el té verde y el jengibre. “Un ejemplo de sus beneficios son los pacientes asiáticos que combinan una dieta alta en fitoestrógenos provenientes de la soja con el uso riguroso de protección solar y los beneficios de esas infusiones”. Por supuesto, protegerse de la polución y evitar el consumo de alcohol y tabaco es necesario para minimizar, tal y como apunta la dermatóloga Elena Martínez, de Clínica Pilar de Frutos, que los radicales libres reduzcan la cantidad de colágeno a una velocidad superior.

### MASAJES Y SUPLEMENTOS

Respecto a la posibilidad de que los masajes faciales puedan ayudar a incrementar esa producción, todo suma. Desde Clarins, María José Rioja, experta de la firma, confirma que su nuevo protocolo Precious en cabina (disponible en El Corte Inglés de Serrano y Castellana, en Madrid) con más de 270 maniobras faciales “activa la circulación sanguínea y linfática y ayuda a trabajar a los fibroblastos, las células encargadas de producir colágeno”. Respecto a los beneficios de tomar suplementos de colágeno, tampoco hay fórmulas mágicas, pero son muchos los expertos que no desdennan sus propiedades. “El colágeno hidrolizado ayuda a mantener la firmeza de la piel, también a nivel corporal, sobre todo en casos de celulitis edematosa en los que se puede evitar que la piel se vuelva más flácida”, explica la bioquímica Leticia Carrera, directora del centro Felicidad Carrera. A la hora de elegir este tipo de complementos orales, la experta aboga por las fórmulas que incluyan también antioxidantes para potenciar sus beneficios. Y lo más importante (y que nunca falla): llevar una vida saludable.



1. *Vitamin C Ceramide en cápsulas, de ELIZABETH ARDEN.* 2. *Intensive Pro-Collagen+ Sérúm, de INSTITUT ESTHEDERM.* 3. *Loción tonificante TimeWise, de MARY KAY, con antioxidantes.* 4. *Precious La Crème, de CLARINS, para luchar contra el estrés oxidativo.* 5. *Cachemir Redensificante Resveratrol-Lift, de CAUDALIE, con colágeno vegetal.* 6. *Le Lift Pro Gommage, de CHANEL, para estimular la renovación celular.* 7. *Serum Orchidée Impériale Gold Nobile, de GUERLAIN, inspirado en la biología cuántica.* 8. *UV Expert Supra Screen, de LANCÔME, con niacinamida y vitamina E.*