

ELLE

EL
PODER
DE LA
MODA

ENERO 2023
5,95 €
CANARIA

EN PORTADA
ZOË KRAVITZ

SYDNEY
SWEENEY

GEORGINA
RODRIGUEZ

ALBERTO
SAN JUAN

KATE
HUDSON

SIGOURNEY
WEAVER

LOS QUE
AGITARÁN

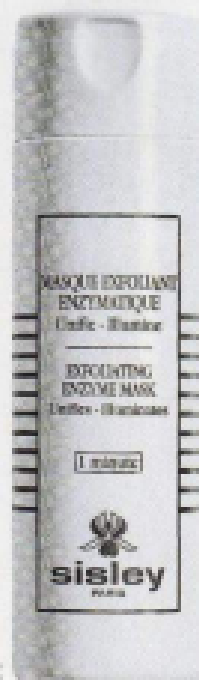
20
23

LOS MEJORES LOOKS DE FIESTA: TRANSPARENCIAS, METAL Y TOTAL BLA

funciona como vasoconstrictora, regulando la microcirculación sanguínea. Y, en altas cantidades, supone un menor aporte de oxígeno a las células», detalla Alonso. Por su parte, una producción elevada de andrógenos (hormonas masculinas) implica una mayor síntesis de grasa. «Esto altera la composición de la capa córnea, hace que la piel pierda su luminosidad y debilita, además, la función barrera haciendo que la notemos más sensible y deshidratada», asegura la doctora Eguren.

Factor edad vs dieta

«A partir de los 30-40 años se reduce el ritmo normal de regeneración de las células de la capa córnea, que se hace más compacta e irregular», explica la dermatóloga. No sólo eso, también se ralentiza la circulación sanguínea y, con ello, el aporte de oxígeno a las células. Junto a este, los malos hábitos como mantener una dieta desequilibrada, no practicar ejercicio con regularidad, la falta de descanso o el tabaco (que significa un aporte directo de toxinas) cierran el círculo de factores que asfixian y apagan nuestra luminosidad. No hay que olvidar que la relación piel-cerebro-sistema endocrino-intestino hoy en día está ampliamente demostrada. «Estos sistemas trabajan ajustándose entre sí para encontrar un equilibrio saludable. En el momento en que nuestro estilo de vida altera alguno de ellos, los demás también se ven afectados. Podríamos decir que la piel no sólo es el espejo del alma, también es el de nuestro sistema neurológico, endocrino e intestinal», concluye Consuelo Mohedano. ■



1. BIOThERM 'Blue Retinol Serum Night' (99 €), con retinol puro concentrado (0,25%).

2. SISLEY 'Masque Exfoliant Enzymatique' (104 €), con vitamina B3. **3. LPG** 'Sé-Crème Réhydratant' (71,50 €), incluye bayas Wu-Zhu-Yu vasodilatadoras.

4. THE BODY SHOP 'Overnight Glow Revealing Mask' (26 €), aporta ácido láctico, enzimas de papaya y vitamina C.

5. OLAY 'Regenerist Luminous Skin Tone Perfecting Serum' (22,78 €), contiene niacinamida.

Cosmética al rescate

• **ALFAHIDROXIÁCIDOS:** Se trata de una familia de moléculas hidrosolubles que ayudan a exfoliar la piel, liberándola de células muertas. Los más conocidos son el ácido glicólico, el azelaico, el cítrico, el mandélico y el tartárico. «Están recomendados para mejorar las manchas y homogeneizar el tono, aportar luminosidad y suavizar la textura», asegura la farmacéutica Rocío Escalante.

• **VITAMINAS C Y E:** «La C neutraliza los radicales libres que pro-

vocan la oxidación y el envejecimiento prematuro, al mismo tiempo que estimula la producción de colágeno. Por su parte, la vitamina E aporta elasticidad, protege contra los efectos nocivos de los rayos UV activando las defensas naturales, es altamente regenerante y cicatrizante», confirma Cristina Alonso, de Sisley.

• **RETINOIDES:** Son un grupo de sustancias derivadas de la vitamina A. «No sólo evitan la degradación, sino que estimulan la producción de fibras de colágeno y

favorecen la renovación celular», comenta la formadora de Sisley. El bakuchiol es su versión vegetal y una buena alternativa para los cutis sensibles o intolerantes.

• **NIACINAMIDA:** También se la conoce como vitamina B3. «Aumenta la producción de colágeno, hidrata profundamente, unifica el tono y aporta luminosidad», reconoce Alonso. Algo más: aporta beneficios seboreguladores y antiinflamatorios.

• **RESVERATROL:** Gracias a su alto contenido en vitamina C

«neutraliza los radicales libres al mismo tiempo que proporciona una piel firme y elástica, estimula la microcirculación de los capilares y tiene propiedades antiinflamatorias», aseguran desde la firma francesa Sisley.

• **NEOGLUCOSAMINA:** Se trata de un amino azúcar natural que «aporta una acción aclarante, es un precursor y estimulante de la formación y síntesis de ácido hialurónico y proporciona una acción antioxidante frente al envejecimiento», concluye la experta.