

¿Qué causa las arrugas? II

Gaby Vargas

La piel no miente. ¿Has notado cómo se ve tu piel después que te desvelaste, te enfermaste o pasaste una época de estrés? Lo que vemos es el resultado de una inflamación a nivel celular que digiere el colágeno de tu piel y te roba otro grado de tu juvenil apariencia.

¿Y eso qué efecto tiene? *La inflamación*, dice el Dermatólogo Nicholas Perricone, *es la razón por la que te arrugas, se te olvida todo, desde dónde dejé mis llaves hasta el nombre del vecino, del por qué estás irritable y deprimida, y por qué pierdes la lozanía de tu juventud. Nada más y nada menos... ¡Imagínate! La inflamación es, sin duda, uno de los principales factores del envejecimiento, concluye Perricone después de años de investigación.*

¿POR QUÉ LA INFLAMACIÓN?

Te platico para que los mortales entendamos: *Cuando las células se someten al estrés oxidativo (un ataque de radicales libres, debido al estrés, contaminantes, exceso de sol, alcohol), unas sustancias conocidas como factores de transcripción se activan, dice el Doctor Perricone. Estas sustancias migran al núcleo de la célula y atacan al ADN, lo que causa que la célula produzca sustancias inflamatorias conocidas como citoquinas, los químicos asesinos de nuestras células. Como*

resultado, se producen otros químicos que digieren el colágeno.

Interesante, ¿no? Porque sabemos que una piel lozana y joven se compone primordialmente de colágeno. Pero cuando llegan estos químicos que lo digieren, no hay manera de que las células se defiendan (a menos de que los antioxidantes intercepten a los radicales libres). Cuando el colágeno es digerido, se forma una microcitriz, que es lo que causa las arrugas.

Ahora que, con la edad, los niveles de sustancias que causan la inflamación generalmente aumentan. Cuando el tejido se rompe por los ataques de radicales libres, las células blancas se apuran a limpiar los desperdicios que quedan, y es lo que provoca una respuesta inflamatoria.

¿QUÉ CONTRIBUYE A LA INFLAMACIÓN?

Mala alimentación, pocas horas de descanso, comida procesada, químicos en nuestros alimentos, contaminación ambiental, los rayos UVA y UVB, alergias alimenticias, infecciones constantes como resfriados, gripas, cremas para la piel llenas de químicos, y estrés emocional o mental... ¿¡Nada más!?

Lo bueno es que si reducimos los factores que causan la inflamación, y protegemos las células con alimentos ricos en

antioxidantes, podemos controlar o retardar las señales de envejecimiento.

En un estudio científico publicado en el *Journal of the American College of Nutrition* (2001), que se titula *Arrugas en la piel: ¿los alimentos hacen la diferencia?*, se afirma que si hablamos de antienvjecimiento, lo que ingerimos tiene un gran impacto en la piel. Este estudio evaluó la dieta y el daño solar en 177 personas (griegos, australianos y suecos). Los resultados indicaron que el daño en la piel era mucho menor en personas que consumían abundantes vegetales, aceite de oliva, pescado y legumbres y poco o nada de carne roja, leche entera, papas, refrescos, pasteles y galletas.

A continuación, comparto contigo el 'jugo verde maravilla', del doctor Mehmet C. Oz, lleno de antioxidantes:

- 2 tazas de espinaca
- 2 tazas de pepino
- 1 cabeza de apio
- 1 cucharita de raíz de jengibre
- 1 puño de perejil
- 2 manzanas
- El jugo de una lima
- El jugo de 1/2 limón

Se mezcla todo en la licuadora, y alcanza para tres o cuatro días. Tómalo diariamente. Como la piel no miente, en poco tiempo notarás la diferencia. \$

Correo-e: ganyofigura@gabyvargas.com

 cimaco le espera en cualquiera de sus Restaurantes...



Café
Cimaco
HIDALGO



La
Terrazza
RESTAURANTE