

DR. ANJALI MAHTO

**BIBLIA
ÎNGRIJIRII
TENULUI**

GHIDUL TĂU ONEST
CĂTRE O PIELE MINUNATĂ

TRADUCERE:

DIANA BOTESCU și OANA PASCU



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2021

CUPRINS

INTRODUCERE	9
1. UN CURS INTENSIV DESPRE PIELE.....	13
• STRUCTURA PIELII.....	16
• EPIDERMA.....	17
• DERMA.....	18
• ÎMBĂTRÂNIREA PIELII	19
• CE CAUZEAZĂ ÎMBĂTRÂNIREA PIELII?	20
• CUM CAUZEAZĂ RAZELE UV SOLARE ÎMBĂTRÂNIREA PIELII?	24
• PIELEA DE CULOARE	25
2. ÎNGRIJIREA OBIȘNUITĂ A TENULUI	27
• CURĂȚAREA	30
• SERURILE	36
• HIDRATAREA	37
• CREMELE PENTRU OCHI	40
• EXFOLIEREA	41
• MĂȘTILE	44
• LOȚIUNILE DE PLAJĂ.....	45
• JARGONUL DIN DOMENIUL COSMETICII ...	50
3. REGIMURI COSMETICE	63
• TENUL GRAS	65
• TENUL USCAT	66
• TENUL SENSIBIL.....	68
• TENUL NORMAL SAU MIXT	69
4. HORMONII.....	55
• PUBERTATEA	73
• SARCINA	75
• MENOPAUAZA	82

5. PROBLEME DERMATOLOGICE SPECIFICE ... 87

- ACNEEA 89
- CICATRICILE PRODUSE DE ACNEE 118
- PORII 129
- ROZACEEA 132
- PIGMENTAREA 141
- PETELE DE BĂTRÂNEȚE (PISTRUII, LENTIGO SOLAR, „PETELE DE LA FICAT”) 151
- CEARCĂNELE 153

6. STILUL DE VIAȚĂ 161

- SOMNUL 163
- MICROBIOMUL PIELII 169
- DIETA 174
- EXERCIȚIILE FIZICE 178
- POLUAREA 183
- FUMATUL 185
- ALCOOLUL 187

7. TRATAMENTE ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII ... 189

- CREMELE ȘI GELURILE 193
- GHIDUL ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE PENTRU FETE LENEȘE 211
- TRATAMENTE INJECTABILE 211
- TEHNICI DE REGENERARE A PIELII 220
- ALTE TEHNICI DE REÎNTINERIRE A PIELII 226

8. ALUNIȚELE ȘI CANCERUL DE PIELE 231

- MELANOMUL 234
- CANCERUL DE PIELE NON-MELANOM ... 239
- PREVENȚIA 240
- ARSURILE SOLARE 242
- POVESTEA VITAMINEI D 245

9. GĂSIREA UNUI DERMATOLOG 247

- GHIDUL ALEGERII UNUI DERMATOLOG 252

CÂTEVA GÂNDURI DE FINAL 255

MULȚUMIRI 257

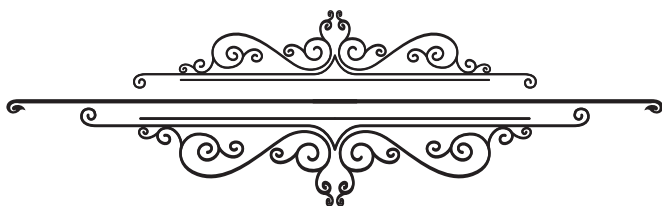
.1.



UN CURS
INTENSIV
DESPRE PIELE



GHIDULTĂU



Este imposibil să înțelegi conceptul de îngrijire a tenului fără a înțelege mai întâi câteva lucruri despre piele și cum funcționează ea. În acest capitol, voi încerca să explic aspectele de bază a ceea ce este de fapt o știință destul de elaborată, pentru a-ți oferi toate informațiile de care ai nevoie.

Pielea umană este un organ biologic complex, care reprezintă frontiera dintre frumusețe, sănătate și boală. Pe drept sau pe nedrept, o piele sănătoasă, în special, a feței, este de mult timp considerată un semn al atractivității. Ea este strâns legată nu doar de estetica vizuală, ci și de stima de sine, de încredere și de modul în care ne vedem pe noi înșine.

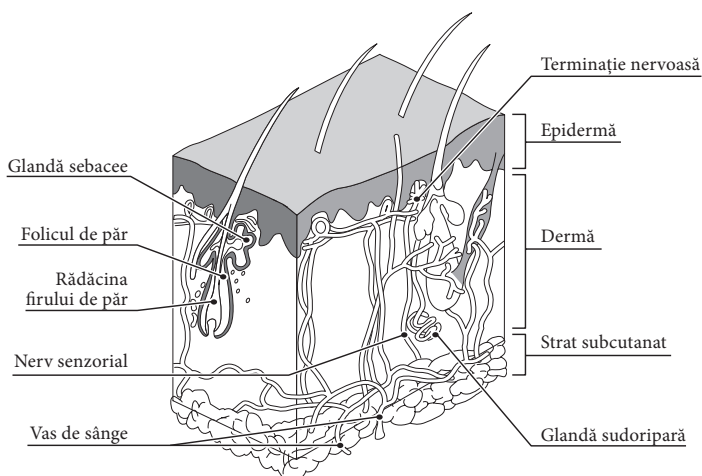
Cu toate acestea, pielea este mai mult decât ceea ce se vede. Pielea joacă multiple roluri fiziologice importante în menținerea sănătății noastre: ea oferă o barieră fizică și biochimică în fața mediului înconjurător, protejându-ne în același timp de razele ultraviolete ale soarelui, împiedicând pierderea apei și blocând pătrunderea microbilor sau a substanțelor chimice nedorite. Celulele sistemului imunitar sunt omniprezente în piele, prevenind infecțiile. Temperatura corpului este reglată de vasele de sânge din piele. Pielea este un organ senzorial vital și locul producerii

vitaminei D. Putem deveni atât de obsedați să ne facem pielea să arate bine, încât uităm să-i mulțumim pentru toate lucrurile uimitoare pe care ea le face pentru noi în fiecare zi.

STRUCTURA PIELII

Pentru a înțelege exact cum funcționează produsele de înfrumusețare, motivul pentru care apar problemele dermatologice comune și ceea ce se întâmplă cu pielea noastră pe măsură ce îmbătrânește, este important să deținem niște informații de bază despre structura pielii normale și elementele sale constitutive.

Pielea are două părți principale: epiderma – superioară și derma – inferioară. Acestea sunt situate deasupra unui strat de grăsime și țesut conjunctiv care oferă pielii un suport.



Stratul exterior al pielii – partea superioară a epidermei – este cunoscut sub numele de stratul cornos. Acesta este format din celulele epiteliale moarte care sunt parte integrantă a funcției de barieră pe care o joacă aceasta. Celulele pielii se refac periodic, o dată la aproximativ 28 de zile, prin desprinderea continuă a celulelor din straturile superioare și înlocuirea lor cu celulele din straturile profunde.

EPIDERMA

Epiderma este partea exterioră a pielii, partea care intră în contact direct cu mediul înconjurător, cu care are o relație directă. Pentru a putea îndeplini cu succes rolul de primă linie de apărare, ea include patru tipuri principale de celule, fiecare dintre acestea jucând propriul său rol important.

a) Cheratinocitele

Principalele celule ale epidermei, cheratinocitele, produc cheratina, o proteină structurală care oferă pielii protecție fizică și o impermeabilizează. Este posibil să fii deja familiarizat cu cheratina, căci ea este și componenta principală a părului și unghiilor și poate fi, de asemenea, un ingredient al unora dintre produsele de îngrijire personală.

b) Melanocitele

Aceste celule produc melanina, un pigment care îi conferă pielii culoarea și ne protejează împotriva razelor ultraviolete ale soarelui.

c) Celulele Langerhans

Celulele Langerhans fac parte din sistemul imunitar și sunt pregătite să caute și să distrugă orice microb care ar putea invada pielea.

d) Celulele Merkel

Aceste celule senzoriale se găsesc adânc în epidermă și sunt cele care ne oferă senzația de atingere.

DERMA

Derma se află imediat sub epidermă. Aceasta este împărțită în două straturi: derma superioară „papilară” și derma inferioară „reticulară”. Derma papilară este bogată în terminații nervoase, în timp ce derma reticulară îi oferă pielii sprijinul structural și elasticitatea, de asemenea, este bogată în colagen, elastină și acid hialuronic. Industria frumuseții și piața produselor anti-îmbătrânire sunt foarte interesate de aceste molecule și, având în vedere că acești termeni sunt frecvent utilizați în articole și discuții despre îngrijirea pielii, ei justifică, cu siguranță, o privire mai atentă.

a) Colagenul

Colagenul este una dintre proteinele cele mai numeroase din corpul nostru. El formează un fel de structură, care dă putere, soliditate și sprijin pielii. Există cel puțin 16 tipuri diferite de colagen în piele, deși 80 până la 90% din colagenul uman este de tipurile 1, 2 și 3. Gram cu gram, colagenul este mai puternic decât oțelul.

b) Elastina

Elastina este o altă proteină a țesutului conjunctiv care se găsește în piele. După cum sugerează și numele său, elastina dă pielii elasticitate; într-adevăr, proprietățile sale sunt adesea comparate cu cele ale benzilor elastice: ea permite pielii să-și reia forma inițială după ce a fost întinsă, ciupită sau împunsă cu degetul.

c) Acidul hialuronic

Acidul hialuronic face parte dintr-un grup de compuși cunoscuți ca glicozaminoglicani și formează o parte din suportul pielii. Este, în esență, o moleculă de zahăr foarte mare, cu consistență similară gelului. Acidul hialuronic are capacitatea unică de a reține o cantitate de apă de peste 1.000 de ori mai mare decât propria sa greutate. Scopul său este de a menține pielea moale, grasă și hidratată. Acidul hialuronic este un compus popular de îngrijirea pielii datorită proprietăților sale hidratante. De asemenea, acesta poate fi injectat în sau sub piele sub formă de tratament cu efect de umplere.

ÎMBĂTRÂNIREA PIELII

Pielea trădează procesul de îmbătrânire înaintea oricărui alt organ al corpului. Schimbările sunt vizibile atât pentru noi, cât și pentru cei din jurul nostru și îmbătrânirea nu poate fi ascunsă, spre deosebire de multe alte probleme medicale. În zilele noastre, oamenii trăiesc mai mult ca niciodată și, pentru unii, schimbările naturale asociate îmbătrânirii pielii pot fi văzute ca unele indezirabile sau chiar nesănătoase. Piața produselor anti-îmbătrânire continuă să se dezvolte pe baza acestei percepții, adesea, ca răspuns la (dar determinând, de asemenea) exact acele tipuri de îngrijorări.

Știința din spatele îmbătrânirii pielii

Pe măsură ce pielea îmbătrânește, numărul și dimensiunea celulelor pielii scade. Aceasta ajunge să fie mai puțin eficientă în rolul ei de barieră de protecție, de reglare

a temperaturii și de producere de transpirație, sebum și vitamina D. Pielea însăși se subțiază tot mai mult cu trecerea timpului ca urmare a reducerii colagenului, elastinei și acidului hialuronic (se menționează adesea faptul că producția de colagen din piele scade cu 1% anual după vârsta de 20 de ani). Celulele se refac mai lent, iar leziunile se vindecă mai greu.

Pentru un observator extern, aceste schimbări devin evidente prin intermediul pielii uscate, liniilor fine, brazdelor adânci și ridurilor. Odată cu pierderea suportului, pielea începe să se lase și apar modificările de textură. Vasele de sânge sparte, venele proeminente și pigmentația neuniformă a pielii devin mai vizibile. Ceea ce este înfricoșător este că unele dintre aceste schimbări pot apărea chiar înainte de a împlini vârsta de 30 de ani sau la puțin timp după aceea. Lăsând la o parte aspectul estetic, îmbătrânirea afectează, de asemenea, răspunsul imun al pielii, iar anumite tipuri de cancer de piele devin mai frecvente pe măsură ce îmbătrânim.

CE CAUZEAZĂ ÎMBĂTRÂNIREA PIELII?

Îmbătrânirea pielii se produce dintr-o multitudine de motive; unele dintre acestea pot fi controlate (factori extrinseci), în timp ce altele nu (factori intrinseci). Haide să le analizăm în detaliu.

Îmbătrânirea intrinsecă

Îmbătrânirea intrinsecă sau „cronologică” a pielii este inevitabilă și, în înțelegerea noastră actuală, nu poate fi prevenită în practică; ni se întâmplă tuturor și este determinată în mare parte genetic. În cazul în care părinții tăi

au îmbătrânit frumos, ai multe șanse să îmbătrânești și tu la fel. În ultimii ani, am descoperit multe lucruri despre mecanismele îmbătrânirii și s-au emis o serie de ipoteze despre cauzele subiacente. Acestea includ:

a) Scurtarea telomerilor

ADN-ul nostru este bine ambalat în niște structuri asemănătoare unui șir, numite cromozomi. Telomerii sunt zone specializate regăsite la capetele cromozomilor și sunt similare vârfulilor de plastic din capetele șireturilor. Telomerii împiedică destrămarea cromozomilor la capete sau lipirea lor unul de altul. De fiecare dată când o celulă se divizează, telomerii săi se scurtează, iar când devin prea scurți, celula nu mai este capabilă să se divizeze; în consecință, ea devine inactivă sau moare. Acest proces de scurtare a telomerilor a fost pus pe seama îmbătrânirii pielii, dar și a anumitor boli umane. Deși nu există prea multe cercetări în acest domeniu, încă nu înțelegem telomerii suficient de bine pentru a crea un tratament sigur împotriva scurtării lor.

b) Deteriorarea mitocondrială

Mitocondriile sunt niște mici „uzine energetice” din interiorul celulelor umane, care convertesc oxigenul și substanțele nutritive în energia chimică ce va avea rol de combustibil. Producția de energie generează radicali liberi, niște molecule dăunătoare care au capacitatea de a deteriora celula însăși în timp, dacă li se permite să se acumuleze. Prin urmare, procesele prin care mitocondriile generează energie pot, de asemenea, să deterioreze celula, făcând-o să devanseze „data expirării”.

c) Schimbările hormonale

Se crede, de asemenea, că schimbările hormonale, în special la femei, contribuie la îmbătrânirea intrinsecă a pielii. Femeile sunt mai vulnerabile la îmbătrânirea indusă hormonal decât bărbații, din cauza tiparelor hormonale mai complexe care apar nu doar pe perioada ciclurilor lor menstruale, ci și pe parcursul vieții lor în ansamblu. După menopauză, nivelurile hormonului estrogen scad. Acest lucru a fost asociat cu pierderea elasticității pielii, hidratarea redusă și o capacitate scăzută de a reține apa. Modificările pielii devin semnificative după menopauză.

Îmbătrânirea extrinsecă

Acum, factorii extrinseci sunt cei care au capacitatea de a controla sau a determina schimbarea. Îmbătrânirea extrinsecă are loc pe fondul îmbătrânirii intrinseci. Și cu toate că îmi place să mă bucur de căldura verii, razele UVA și UVB din lumina soarelui sunt principalii vinovați pentru procesul de îmbătrânire extrinsecă a pielii. Lumina soarelui are, de asemenea, și alte lungimi de undă, inclusiv infraroșu-A și lumină vizibilă de energie înaltă, iar datele recente sugerează că și acestea pot juca un rol în îmbătrânirea pielii, chiar dacă unul mai puțin însemnat. Deci, dacă dorești să îți păstrezi aspectul tineresc, este absolut necesar să te protejezi de lumina soarelui.

Pentru a face lucrurile mai simple, se consideră că efectele luminii solare contribuie într-o proporție copleșitoare de 80 până la 90% la semnele vizibile asociate îmbătrânirii. Acestea includ ridurile, pigmentarea, petele închise la culoare și elasticitatea redusă a pielii. Compară-ți pielea

de pe fese sau de pe partea interioară a antebrațelor cu pielea de pe față sau mâini. Aceasta din urmă este supusă expunerii cronice la soare și, comparativ cu pielea primelor două, este mult mai probabil să prezinte, odată cu înaintarea în vârstă, caracteristici precum riduri sau pigmentare. Cercetările științifice realizate asupra unor perechi de gemeni identici au confirmat faptul că geamănul care este expus la soare pentru un timp mai îndelungat începe să prezinte semne de îmbătrânire a pielii mult mai devreme decât celălalt. Deoarece gemenii sunt identici din punct de vedere genetic, putem fi siguri că diferența s-a datorat factorului de mediu: expunerea la soare.

Deci, haideți să analizăm lumina ultravioletă un pic mai detaliat pentru că ea este cauza multora dintre problemele noastre de îmbătrânire. UVA este raza predominantă, iar raportul dintre razele UVA și UVB este, în medie, de 20:1. Acest lucru poate fi surprinzător, dar razele UVA au capacitatea de a penetra norii și sticla, provocând deteriorarea pielii. Ar trebui să iei acest lucru în considerare dacă îți petreci mult timp la volan sau în apropierea ferestrelor.

Proporția de raze UVA care ajung la suprafața pământului este relativ constantă pe tot parcursul anului, dar datorită factorilor de mediu, cum ar fi stratul de nori, proporția de raze UVB care ajung la suprafața pământului este cea mai ridicată în lunile de vară. În Marea Britanie, datorită latitudinii, există foarte puține raze UVB în lunile de iarnă.

Diferitele tipuri de lumină ultravioletă interacționează cu pielea noastră la profunzimi diferite. Razele UVB, care au o lungime de undă mai scurtă decât razele UVA, penetrează în principal straturile superioare ale pielii sau epiderma; razele ultraviolete B sunt cele care cauzează înroșirea pielii și arsurile solare. Razele ultraviolete A au

capacitatea de a penetra pielea mai profund, afectând straturile inferioare ale dermei, dar ele nu contribuie semnificativ la apariția roșeții și la producerea arsurilor. Razele UVA sunt de mult timp considerate vinovate atât pentru îmbătrânire, cât și pentru bronzare. O modalitate ușoară de a ne aminti acest lucru este să încercăm să facem conexiunea între UVA și *îmbătrânire* pe de o parte, și între UVB și *ardere** pe de altă parte. În cele din urmă, ambele îți afectează pielea, așa încât nu este deloc surprinzător că trebuie să ne protejăm împotriva amândurora.

CUM CAUZEAZĂ RAZELE UV SOLARE ÎMBĂTRÂNIREA PIELII?

Lumina ultravioletă afectează pielea prin intermediul unui număr de mecanisme moleculare. Avem încă multe de descoperit în acest domeniu, dar cercetările ne oferă tot mai multe răspunsuri și, prin urmare, ele stau la baza alegerilor pe care le facem atunci când ne îngrijim pielea.

Aproximativ 50% din problemele provocate de razele ultraviolete sunt consecința faptului că ele determină formarea de radicali liberi, care sunt dăunători pentru celulele pielii. Restul problemelor vin de pe urma faptului că lumina UV cauzează leziuni celulare directe și deteriorarea ADN-ului. S-a demonstrat că lumina UV activează niște enzime cunoscute sub numele de metaloproteinaze matriceale; acestea descompun colagenul și deteriorează structura de susținere a pielii, făcând-o să se lase sau adâncind ridurile. Aceste enzime au, de asemenea, capacitatea de a preveni producția de colagen nou. Ceea ce vei vedea în oglindă ca urmare a acestor procese este o piele lăsată,

* În limba engleză, cuvântul folosit pentru îmbătrânire este „ageing”, iar cel pentru ardere este „burning”, inițialele acestor cuvinte coincidând cu ultima literă a fiecăruia dintre cele două acronime UVA și UVB. (n. trad.)

riduri și piele subțire, lipsită de elasticitate – adică exact genul de lucruri pe care le asociem de obicei cu îmbătrânirea. Cercetările sugerează, de asemenea, că lumina UV provoacă acumularea unei proteine cunoscute sub numele de progerină. Acest lucru poate limita durata de viață a celulelor pielii și capacitatea lor de regenerare; prin urmare, pielea este mai puțin eficientă în a ne proteja.

Nimic din toate acestea nu constituie o veste bună pentru pielea noastră. Însă noi putem controla cât de mult limităm expunerea pielii noastre la lumina ultravioletă. Prevenirea deteriorării pielii este adesea mai rentabilă decât tratamentele prin care se încearcă inversarea semnelor vizibile ale îmbătrânirii. Mai exact, de ce ai vrea să cheltuiești mii de lire sterline pentru a te supune unor proceduri invazive ca să corectezi deteriorarea pielii, când ai putea să cheltuiești mai puțin de 20 de lire pe protecție solară, prevenind deteriorarea ei? În ziua de azi, accentul ar trebui să fie întotdeauna pe serviciile medicale de prevenție, atunci când este posibil.

Există și alți factori în afara razelor soarelui care contribuie la îmbătrânirea extrinsecă, chiar dacă într-o mai mică măsură. Aceștia includ fumatul, dieta și poluarea. Împreună, acești factori nongenetici, de mediu, sunt adesea numiți „expozom” și vor fi discutați ulterior, în capitolul 6 – „Stilul de viață”.

PIELEA DE CULOARE

Există unele diferențe importante la pielea de culoare sau etnică. Melanina pigmentară, care dă pielii noastre culoarea, este prezentă în cantități mai mari la cei cu pielea închisă la culoare. Melanina absoarbe lumina UV și are capacitatea de a bloca deteriorarea produsă de radicalii liberi. Prin urmare,

pielea mai închisă la culoare este relativ mai protejată de deteriorarea cauzată de lumina soarelui și de îmbătrânire. Cercetările sugerează că pielea neagră are un factor natural de protecție solară (SPF) de 13,4 în comparație cu pielea albă, al cărui SPF este de aproximativ 3,4.

Pielea de culoare dezvoltă probleme de pigmentare mai ușor decât tipurile de piele albă. Afecțiunile inflamatorii ale pielii, cum ar fi acneea, eczemele și psoriazisul pot adesea lăsa pete întunecate pe piele, care persistă luni de zile. Acest lucru este cunoscut sub numele de hiperpigmentare postinflamatorie.

Apariția ridurilor, a laxității și lăsării pielii este mai puțin obișnuită la pielea închisă la culoare comparativ cu o persoană de aceeași vârstă cu piele albă. În ciuda acestui lucru, chiar și tipurile de piele închisă la culoare sunt vulnerabile la deteriorarea cauzată de soare, doar că nu în aceeași măsură. Expunerea prelungită, cumulativă la soare, va duce însă la semnele pe care le asociem cu îmbătrânirea pielii, astfel încât cei cu tipuri de piele închisă la culoare ar trebui să ia și ei măsuri preventive.