



Piše: **Vesna Tlaker Žunter**, dr. med., spec. dermatovenerologije

Nega PROTI STARANJU kože

Koža se stara

Z leti postane koža bolj suha, tanjša, manj prožna in napeta, podkožnega maščevja je manj. Pojavijo se gube in lise, benigne kožne spremembe oz. izrastki, kot so seboroične keratoze, hemangiomi in pečljati fibromi, vidne postanejo razširjene žilice. Podkožne vene in kostne štrline bolj prosejajo skozi kožo, tudi poškodbe se počasneje celijo. S staranjem se zmanjša količina naravne zaščitne emulzije vode in olja na površini kože ter vsebnost vode in lipidov v sami koži. S starostjo se zmanjšuje debelina dermisa in število celic in žil v njem, zmanjša se količina naravnega vlažilca – hialuronske kisline – in drugih glikozaminglikanov ter osnovne substance. Zmanjšata se tvorba kolagena in elastina, pa tudi količina izločenega loja in znoja, število las in dlak ter lojnic je manjše.

Staranje kože je rezultat notranjih in zunanjih dejavnikov. Notranje staranje napreduje z genetsko določeno hitrostjo in poteka v koži vsega telesa. Zunanji škodljivci so ultravijolično sevanje, cigaretni dim in onesnaževalci. K staranju prispeva tudi težnost, zaradi katere se povese maščevje obraza in telesa.

Izgubljena vlažnost in sonce

Eden od osnovnih in univerzalnih problemov starajoče se kože je njena suhost, ki je posledica zmanjšanja vsebnosti lipidov in vode na koži in v njej. Z redno uporabo vlažilca (negovalne kreme) lahko dosežemo, da je koža nekoliko bolj napeta, sveža in bolj gladkega videza. Najpomembnejši dejavnik staranja

S staranjem se koža počasi, a izrazito spreminja. Negovalni izdelki proti staranju so izjemno priljubljeni in tržno zanimivi. V resnici je, razen izdelkov za zaščito pred soncem, njihov učinek razmeroma majhen. Pomembno je, da imamo realistična pričakovanja do teh učinkov. Kozmetični izdelki nikakor nimajo primerljivega učinka kot zdravila ali postopki za pomlajevanje kože, ki jih opravljajo zdravniki.

kože je izpostavljenost UV-sevanju, zato je zaščita pred njim, in sicer tako UVB (poleti) kot UVA (vse leto, tudi v zaprtih prostorih, saj prodira skozi okensko steklo), daleč najpomembnejši ukrep proti staranju kože. Številni izdelki naj bi pomlajevali kožo ali zmanjševali gube, vendar je njihov učinek v resnici zelo majhen. Noben kozmetični izdelek nima primerljivih rezultatov kot zdravilo ali kot postopek, ki ga izvede zdravnik.

Obljube kozmetične industrije

V zadnjem času se vse bolj uporablja izraz *kozmecevtiki* za izdelke, ki naj bi bili kombinacija kozmetičnih in terapevtskih izdelkov. Imeli naj bi boljše učinkovitost od običajne kozmetike. Zakonodaja *kozmecevtikov* ne opredeljuje kot posebne kategorije in za njih ni posebnih zahtev, zato se izraz uporablja kar preveč svobodno. Tudi študije, ki so opravljene na teh izdelkih, večinoma ne zadoščajo merilom za dokazovanje učinkovitosti, kakršne uporabljamo pri zdravilih. Kot *kozmecevtike* za lokalno uporabo omenjajo zlasti pripravke z retinoidi, alfa in beta hidrokisi kislinami, antioksidanti, hialuronsko kislino ter rastnimi dejavniki in peptidi.

S katerimi učinkovinami v negovalnih kremah lahko pomlajujemo kožo?

RETINOIDI se največ uporabljajo za zdravljenje aken, poleg tega tudi zmanjšujejo drobne gube, pigmentacijo in hrapavost kože ter inducirajo tvorbo kolagena v dermisu. Njihova učinkovitost je dokazana tako makroskopsko kot tudi histološko in na molekularnem nivoju. Retinoidi kožo dražijo, zato svetujemo uporabo le enkrat na dan, in sicer zvečer, sprva lahko tudi le nekajkrat na teden. Retinoidi v kozmetičnih izdelkih (npr. retinaldehid in retinol) v prosti prodaji niso iste učinkovine, kot jih predpisujemo dermatologi na recept (npr. tretinoin). Retinoidi v kozmetičnih izdelkih so manj učinkoviti in/ali prisotni v nižji koncentraciji, zato je njihov učinek bistveno manjši kot pri tistih, ki jih predpiše dermatolog. **ALFA HIDROKSI KISLINE (SADNE KISLINE)** odluščijo zgornji poroženeli sloji povrhnjice, zato postane koža bolj sijoča, mehkejša, zgladijo se plitve gube. V kozmetičnih izdelkih so prisotne v nizkih koncentracijah. V višjih koncentracijah se uporabljajo za izvajanje kemičnega pilinga. Najpogosteje se uporabljajo glikolna,

Eden od problemov starajoče se kože je njena suhost, ki je posledica zmanjšanja vsebnosti lipidov in vode na koži in v njej.

mlečna in jabolčna kislina, pa tudi citronska, tartarna (vinska) in mandljeva.

SALICILNA KISLINA je beta hidroksi kislina, ki je ključna učinkovina številnih izdelkov za zdravljenje aken, pa tudi luskavice, otiščancev, bradavic in prhljaja. Ker je topna v maščobah, dobro prodira v dlačne mešičke oz. široke pore ter pomaga pri njihovem čiščenju.

Ena najbolj razširjenih sestavin kozmecevtičnih izdelkov so

ANTIOKSIDANTI. Primarni izvor teh sestavin je rastlinski in nekateri antioksidanti, kot sta vitamin C in E, lahko zmanjšujejo pigmentacijo. Glavni antioksidanti, ki se uporabljajo v kozmetičnih izdelkih, so karotenoidi, flavonoidi in polifenoli. V zadnjih letih se pojavljajo proizvodi z **rastnimi dejavniki, peptidi in matičnimi celicami**.

HIALURONSKA KISLINA je ena od najpomembnejših sestavin zunajceličnega matriksa, katere vsebnost z leti upada. Pomembna je njena velika sposobnost vezave vode, tako v koži kot sklepah in očesu. Injiciranje polnil oz. filerjev s hialuronsko kislino je eden najpogostejših postopkov v estetski dermatologiji s takojšnjimi učinki.

Zaključek

Negovalni izdelki proti staranju kože so zelo popularni. Njihov učinek je v nasprotju z obljubami industrije razmeroma majhen, vendar pomemben, saj lahko pomagajo, da je koža videti bolj sijoča in gladka. Dermatologi priporočamo redno uporabo negovalne kozmetike, ki naj bo ustrezna glede na potrebe posameznikove kože, in zaščito pred soncem, ki je eden najpomembnejših ukrepov proti staranju kože. Pred nakupom kozmetike se je smiselno posvetovati z dermatologom, ki se specializirano ukvarja s področjem estetike. Le tako bomo lahko dobili neodvisen in strokoven nasvet, kaj je za našo kožo primerno in kakšni so realistični pričakovani učinki. Pri

kozmetičnih izdelkih učinek nikakor ni sorazmeren ceni in pri še tako »prestižnih« izdelkih je v ozadju pogosto le reklama brez dokazov o učinkovitosti.

Obisk dermatologa bo dolgoročno bistveno cenejši in učinkovitejši, kot pa da kupujemo kreme, za katere so nas prepričale reklame in trgovci, tudi v lekarnah ali kozmetičnih salonih. Dermatolog je tisti, ki edini zna oceniti kožo in svetovati kremo oziroma pripravek ter podati napotke za negovanje kože vsakega posameznika. Ne staramo se namreč vsi enako in za različne ljudi so primerni različni pripravki. Hkrati ob pregledu lahko dermatolog svetuje tudi morebitne druge dermatološke postopke, ki bi lahko pripomogli k izboljšanju videza in zdravju kože.

Viri:

1. Farage MA, Miller KW, Elsner P, Maibach HI. Characteristics of the Aging Skin. *Adv Wound Care* (New Rochelle). 2013 Feb; 2 (1): 5–10.
2. Aging skin and skin care products [internet]. Schamburg, Illinois, ZDA: American Academy of Dermatology [citirano 30. 4. 2016]. Dostopno na: <https://www.aad.org/media-resources/stats-and-facts/cosmetic-treatments/aging-skin-and-skin-care-products>.
3. Draelos ZD. The future of cosmeceuticals: an interview with Albert Kligman, MD, PhD. *Dermatol Surg* 2005; 31 (7 Pt 2): 890–1.
4. Topical Therapy. In: Sterry W, Paus R, Burgdorf W. *Dermatology*. Stuttgart: Thieme, 2006: pp. 601–2, 613–4.
5. Nassar AH, Dorizas AS, Sadick NS. Cosmeceuticals in clinical practice. *Prime Journal* 2015; 5 (2): 48–63.