

POLECAMY:

1. serum z retinolem **Eve Bio-Retinol, ANTIPODES** (30 ml - 225 zł) 2. krem anti-aging **Precious, CLARINS** (50 ml - 1689 zł) 3. krem z peptydami **Rénergie H.P.N. 300-Peptide, LANCÔME** (50 ml - 569 zł) 4. koncentrat przeciwzmarszczkowy **Capture Total Hyalushot, DIOR** (30 ml - ok. 450 zł)

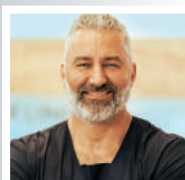
— ♦ Pielęgnacja ♦ —

KOLAGEN: fakty i mity



Dlaczego zwiększanie ilości tego białka w skórze jest kluczem do jej młodego i ładnego wyglądu, wyjaśnia dr Bartosz Pawlikowski, dermatolog.

ROZMAWIA DANUTA BYBROWSKA



♦ **BARTOSZ PAWLIKOWSKI** lekarz dermatolog z Centrum Medycyny Estetycznej Klinika Pawlikowski w Łodzi

PANI: Co sprawia, że kolagen ma dla skóry tak duże znaczenie?

DR BARTOSZ PAWLIKOWSKI: Jest to białko będące jej najważniejszym budulcem. Kolagen wchodzi też w skład kości, chrząstek, ścięgien, więzadeł i innych elementów tkanki łącznej. Stanowi ok. 30 proc. całkowitej masy białek w ludzkim organizmie. W skórze kolagen występuje głównie w skórze właściwej.

Właśnie w niej wytwarzany jest przez komórki o nazwie fibroblasty. Kolagen stanowi jej strukturalny „szkielet”, nadaje wytrzymałość mechaniczną i elastyczność. Umożliwia rozciąganie i kurczenie się. Działa jak sprężyna, która pozwala skórze powracać do pierwotnego kształtu po odkształceniach. Współpracuje też z kwasem hialuronowym w utrzymaniu



REKLAMA

Booking: 264413
Special title:
Mutation:
Page: 95
Issue: Pani 2024/2
Size: 99 mm x 133 mm
Bleed: 5 mm x 5 mm

REKLAMA



odpowiedniego poziomu jej nawilżenia. Kolagen odgrywa więc kluczową rolę w zapobieganiu powstawaniu zmarszczek i utracie elastyczności.

Od czego zależy ilość kolagenu w skórze?

Jego ilość zmniejsza się wraz z upływem czasu oraz pod wpływem różnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Z biologicznego punktu widzenia skóra zaczyna się starzeć już od 25. roku życia, choć oczywiście gołym okiem nie widać jeszcze żadnych objawów tego procesu. Właśnie wtedy też powoli spada ilość zawartego w niej kolagenu, a jego włókna zaczynają tracić elastyczność. Zasoby kolagenu zmniejszają się rocznie mniej więcej o jeden procent. Mimo że skóra wytwarza kolagen, żeby uzupełniać braki wynikające z jego rozpadu, to produkcja jest niewystarczająca w stosunku do zapotrzebowania. W dodatku w dużej mierze jest ona uzależniona od naszego trybu życia. Ważna jest np. obecność w diecie odpowiedniej ilości białka, witaminy C i żelaza. Natomiast bardzo niekorzystnie na kolagen działa przewlekły stres, ponieważ wydzielany wówczas kortyzol powoduje jego rozpad.

Jakie kosmetyki mogą wpływać na zwiększenie jego ilości?

Kosmetyki mają z definicji dość ograniczone możliwości, ponieważ działają w wierzchniej warstwie naskórka, a procesy produkcji kolagenu zachodzą w skórze właściwej. Na pewno nie są w stanie tego zrobić kosmetyki z kolagenem, ponieważ cząsteczki tego białka są zbyt duże, żeby wnikać do warstwy rogowej naskórka. Trochę więcej mogą zdziałać kosmetyki ze składnikami takimi jak retinol, wit. C, kwasy owocowe czy peptydy, których zadaniem jest pobudzanie procesów jej regeneracji. Jednak w dalszym ciągu ich działanie polega raczej na walce z wolnymi rodnikami lub przyspieszaniu procesu złuszczenia zrogowaciałych komórek naskórka niż na zwiększaniu ilości kolagenu. Faktyczny wpływ na jego ilość mają kremy z wysokimi filtrami, ponieważ chronią ją przed promieniami UV, które przyspieszają ich rozpad.

◆ POLECAMY ◆



1. serum na noc **Advanced Night Repair**, **ESTÉE LAUDER** (30 ml – 409 zł)
2. koncentrat liftingujący i rozświetlający **Vital Perfection LiftDefine Radiance Night**, **SHISEIDO** (40 ml – 789 zł)
3. krem ujędrniający **Essential Shock**, **NATURA BISSE** (75 ml – 625 zł, perfumeriaquality.pl)
4. serum ujędrniające **MATIS** (30 ml – 256 zł)
5. krem z wit. C **La Dolce Vita**, **ALBA 1913** (50 ml – 765 zł)
6. suplement poprawiający elastyczność skóry **Anti-Age**, **MEDILAB** (30 kaps. – 495 zł)
7. serum anti-aging **Collagen Laser**, **YOSKINE** (30 ml – 189 zł)
8. serum z retinolem **A-Game5**, **GEEK & GORGEOUS** (30 ml – 78 zł)
9. lotion aktywujący pielęgnację **Ultimate The Lotion I**, **SENSAI** (125 ml – 1449 zł)
10. serum rewitalizujące **Factor G Renew**, **SESDERMA** (30 ml – 250 zł)
11. krem pod oczy **Premium**, **LIERAC** (20 ml – 330 zł)
12. serum modelujące **Affinant**, **EISENBERG** (30 ml – 419 zł)
13. krem przeciwzmarszczkowy **Liftactiv Collagen Specialist**, **VICHY** (50 ml – 251 zł)

Czy ma sens suplementacja kolagenu?

Tak, ale bardzo ważna jest jakość suplementów i to, jakiego typu kolagen zawierają. W ich składzie oprócz hydrolizatu kolagenu lub jego peptydów powinny znajdować się takie składniki jak wit. C, glukozamina i chondroityna. Jest to polisacharyd, który wchodzi w skład tkanki chrzęstnej i może wspomagać produkcję kolagenu. Mechanizm działania suplementów z kolagenem jest dość skomplikowany. To nie jest tak, że połykamy kolagen, a on wędruje sobie do naszej skóry. Warto też zdawać sobie sprawę, że w naszym organizmie nie tylko skóra potrzebuje kolagenu, lecz także nasze stawy i kości. Więc kolagen z suplementu niekoniecznie musi wpłynąć na poprawę wyglądu skóry. Może się okazać, że nasze stawy potrzebowały go bardziej. Dlatego dobór suplementu zależy w dużej mierze od naszego wieku i potrzeb organizmu.

Jakie zabiegi medycyny estetycznej są najbardziej skuteczne w pobudzeniu produkcji kolagenu?

Jest ich bardzo dużo, bo prawie cała medycyna estetyczna jest nakierowana na zwiększanie jego ilości w skórze. Najbardziej skuteczne w tym zakresie są wszystkie zabiegi laserowe generujące ciepło, ponieważ prowadzą do pojawienia się białek szoku termicznego, które są odpowiedzialne za poprawę mikrokrążenia krwi, namnażanie się fibroblastów oraz za produkcję kolagenu. Do zwiększenia jego ilości przyczyniają się też zabiegi, które w kontrolowany sposób uszkadzają skórę, żeby pobudzić procesy jej regeneracji. Należą do nich peelingsi medyczne, które powodują chemiczne uszkodzenie skóry, oraz zabiegi mikronakłuwania uszkadzające ją mechanicznie. Np. radiofrekwencja mikroigłowa jest zabiegiem łączącym uszkodzenie mechaniczne z termicznym. Następnie mamy lasery zimne, czyli nanosekundowe i pikosekundowe, które nie nagrzewają skóry. Podczas wszystkich zabiegów z wykorzystaniem urządzeń generujących wysoką temperaturę dochodzi zarówno do uszkodzenia tkanki i napływu białek prozapalnych, jak i do pojawienia się białek szoku termicznego. Dzięki temu mamy aż dwa czynniki, które pomagają nam zregenerować skórę. Natomiast w przypadku zabiegów zimnych mamy do czynienia tylko z jednym takim czynnikiem. Co nie znaczy, że zabiegi ciepłe są lepsze od zimnych. Wszystko zależy od stanu skóry pacjenta i jego oczekiwań.

Czy biostymulatory tkankowe też wpływają na zwiększenie ilości kolagenu?

Jak najbardziej. Właśnie w tym celu stosuje się np. hydroksyapatyt wapnia w różnych stężeniach. Do wyboru jest już sporo biostymulatorów, więc można precyzyjnie dobierać je do potrzeb skóry. Osobom, które nie skończyły jeszcze czterdziestego roku życia, mogę zaproponować zastosowanie płynnego polikaprolaktonu lub hydroksyapatytu wapnia w małym stężeniu. Łagodne działanie mają też preparaty łączące hydroksyapatyt wapnia z kwasem hialuronowym. Silniejsze działanie ma kwas polimlekowy, ale w jego wypadku też mamy do wyboru różne jego stężenia. Dzięki temu unikamy ryzyka powikłań, które kiedyś się zdarzały. Obecnie te zabiegi są bezpieczne i skuteczne. Co ważne, wzmacniają skórę i odmładzają bez dodawania twarzy objętości. Bo tego właśnie efektu większość pacjentów chce uniknąć. ■

Booking: 264172
Special title:
Mutation:
Page: 97
Issue: Pani 2024/2
Size: 100 mm x 275 mm
Bleed: 5 mm x 5 mm

REKLAMA