

Cosméticos a juicio

TANTO UNA, LA **QUÍMICA CRISTINA BIURRUN**, COMO EL OTRO, EL **DERMATÓLOGO RICARDO RUÍZ**, LO SABEN TODO SOBRE LA BELLEZA. A VECES COINCIDEN AL TRATAR SOBRE LA EFICACIA DE LAS CREMAS, O CÓMO CONSEGUIR UNA BUENA PIEL, PERO OTRAS NO. CARA A CARA, LOS DOS NOS RESPONDEN A **LAS PREGUNTAS QUE MÁS NOS PREOCUPAN SOBRE LA ESTÉTICA.**

Escribe: PALOMA ARTOLA. Fotos: SERGIO MOYA. Realiza: GABRIELLA NAEVE

Siempre me ha llamado la atención a lo largo de mis largos años en esta profesión, la diversidad de opiniones existentes según preguntes sobre las cremas o la piel a un dermatólogo o a un científico de un laboratorio de cosmética. Tan especializados en su parcela correspondiente, a veces desconocen u obvian la del otro... normal, por otra parte, pues no les da la vida para saber de todo. Y mientras el dermatólogo (no todos) te pueden decir que las cremas sólo hidratan y protegen, al cosmetólogo se le puede escapar que el láser es una agresión para la piel, que puede producir inflamación y envejecimiento...

Por eso, nos ha parecido interesante juntar a ambos y hacerles las mismas preguntas, aunque por separado. Para ello hemos escogido dos número uno en su profesión: el **doctor Ricardo Ruíz**, jefe de Dermatología del Hospital Ruber de Madrid y director de la **Clinica Dermatológica Internacional**, es uno de los dermatólogos que más sabe de estética en Es-

paña. En su consulta confluyen VIPs y profesionales de toda la península en busca de una solución a su problema de piel o con el anhelo de quitarse alguno que otro año de la cara o figura.

Y **Cristina Biurrun**, doctora en Química Orgánica, es directora científica de uno de los laboratorios cosméticos más importantes y que más investigan, **L'Oréal**. Sus rigurosísimas pruebas clínicas incluyen las técnicas más innovadoras de la medicina, que miden al milímetro la progresión de cada surco, la densidad de la dermis, y si el óvalo caído asciende unos milímetros o se mantiene igualmente desaltecido.

Finalmente, yo he asumido el papel de abogado del diablo y les he preguntado, a cada uno por separado, las dudas con que nos asaltan a diario nuestras lectoras más expertas en belleza. Ellos nos han dado su opinión sin pelos en la lengua... A partir de ahí, ya te toca quedarte con la opinión con la que

estás más de acuerdo. En cualquier caso los dos son sabios en la ciencia de la piel.

Hay tantas cremas en el mercado que las mujeres muchas veces no sabemos cuál elegir... ¿Qué les aconsejas?

Ricardo Ruíz: Lo mejor es preguntar a tu dermatólogo. Las pieles sensibles deben tratarse con productos sin conservantes ni perfumes. Las grasas, con emulsiones o geles. Pero es importante que el dermatólogo personalice la rutina en función de tu tipo de piel.

Cristina Biurrun: Es primordial que conozcamos nuestro tipo de piel y si, dudamos, entonces confiar tanto en el consejo de profesionales de la belleza. Como en la experiencia de marcas como las nuestras, que se benefician del conocimiento adquirido a lo largo de más de 100 años de investigación, lo que nos permite ofrecerles productos de máxima eficacia, calidad y seguridad.



Cristina Biurrún de L'Oréal y el doctor Ricardo Ruíz en su clínica de Madrid.

¿A qué edad conviene empezar a usar una crema?

R.R: Los fotoprotectores ya deben usarse en la infancia. Las hidratantes, cuando notes tu piel seca.

C.B: Nunca es pronto para prevenir y proteger, ya sea utilizando una crema hidratante para potenciar la función barrera de la piel o incluso con FPS para protegerla de la radiación UV. La gama *Hydra-Adapt* de Garnier, se ajusta muy bien a estas primeras necesidades.

Algunos dermatólogos son escépticos con respecto a los cosméticos y afirman que sólo hidratan y protegen la piel...

R.R: Hay cosméticos, los llamados en EEUU *cosme-céuticos*, que aunque no pueden penetrar en la dermis sí ejercen acción sobre la misma.

C.B: Hoy en día se encuentran en el mercado productos absolutamente innovadores que aportan algo más. Porque ¿cómo sería posible explicar la remanencia de los resultados en la mejora de la uniformidad, tono apagado y rojeces de la piel de *Dream Tone* de Lancôme si no hiciera más que hidratar las capas superiores de la epidermis?

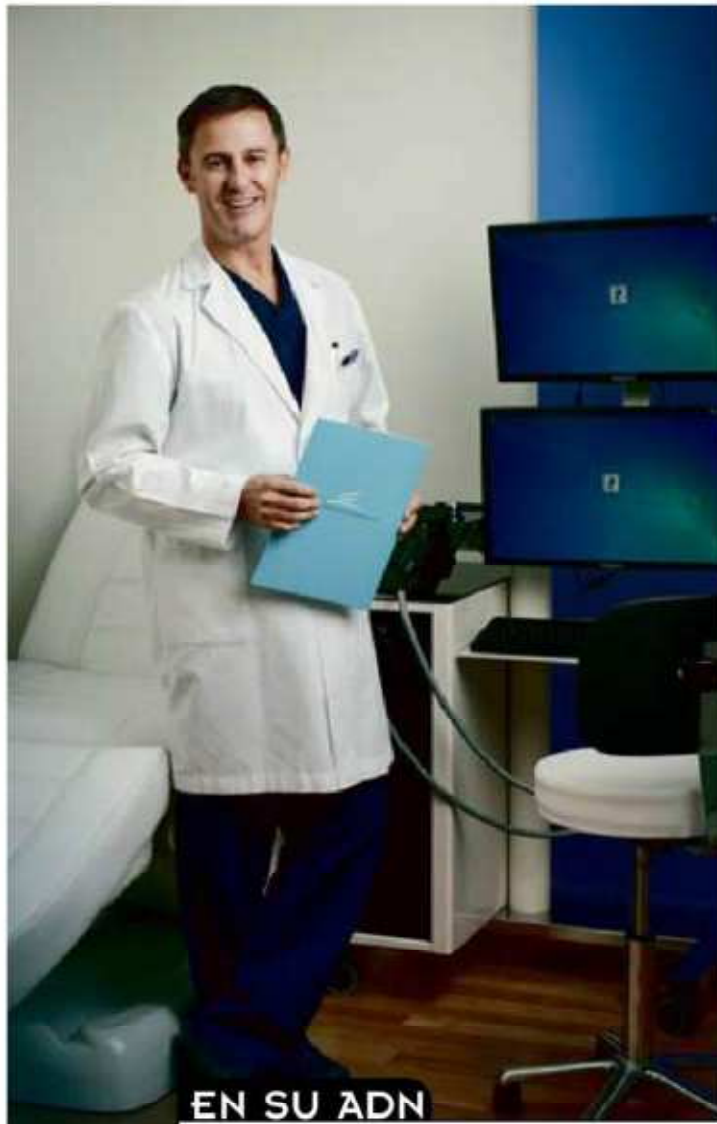
¿Tener una buena piel es cuestión de genes o se puede conseguir cuidándola bien?

R.R: La piel es como la inteligencia. Tenemos una herencia que determina la misma, pero podemos mejorarla con unos cuidados adecuados.

C.B: Indudablemente los genes son un factor muy importante pero no lo son todo. Tras la caída del muro de Berlín, se vieron diferencias notables en la piel de las mujeres del Este y las del Oeste, que habían tenido acceso a productos eficaces e innovadores.

¿Qué son capaces de hacer las cremas anti-edad y qué no?

R.R: Tienen un efecto limitado. Pueden refrescar o ilumi-



EN SU ADN

nar la piel, pero no quitar una arruga o prevenir la flacidez.

C.B: Yo te puedo responder por las cremas del grupo L'Oréal, y en nuestro caso te aseguro que si reivindicamos que nuestro producto tiene una determinada eficacia es porque disponemos de tests que lo demuestran. La medida de la eficacia de nuestros productos es una de nuestras prioridades y por ello, como fruto de más de 30 años de investigación en ingeniería de tejidos, en 2011 inauguramos nuestro Centro de Evaluación Predictiva de Eficacia y Seguridad, situado en Lyon (Francia). Gracias a una inversión de unos 30 millones de euros anuales hoy somos capaces de producir 130.000 unidades de tejido de piel al año, el equivalente a una superficie de más de un kilómetro de longitud de piel cultivada.

EL PODER DE UNA CREMA

¿Realmente se puede hacer disminuir una arruga con una crema?

R.R: El ácido retinólico sí ha demostrado tener un efecto

Dr. Ricardo Ruíz

Jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber de Madrid.

Ha sido pionero en España en Tratamientos médico-estéticos como el uso de la toxina botulínica. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, miembro de la Academia Española de Dermatología y ponente habitual en la Academia Americana de Dermatología, de la que también es miembro. Asimismo es director de la Clínica Dermatológica Internacional y autor de dos libros: *No te arrugues* y *El libro del Bótox*.

Tu rutina de belleza habitual...

"Yo soy un desastre. No uso ni crema hidratante".

¿Qué FP usas cuando te pones al sol?

"Siempre una protección por encima de 20".

El último tratamiento o producto cosmético que te ha sorprendido de verdad.

"Probablemente los resultados más sorprendentes se consiguen cuando combinamos técnicas: toxina para arrugas de expresión, hialurónico para arrugas superficiales y para dar volumen, hidroxiapatita cálcica para inducir la producción de colágeno, láser fraccionado para mejorar la calidad de la piel, etc..."

El mejor consejo de belleza que puedes dar.

"Que no hay que quitar arrugas a la vida, sino poner vida a las arrugas".

(Ricardo Ruíz Rodríguez C/ General Díaz Porlier. Madrid. Tel. 91 444 97 97. www.ricardoruiz.es www.ricardoruizdermatologo.blogspot.com)

inductor de colágeno y, por consiguiente, una mejoría de la arruga.

C.B: Con nuestras cremas por supuesto que sí. Ahí están los resultados de los test que lo avalan. Y es que nuestra continua inversión en investigación tiene sus frutos.

Algunas personas dicen que conviene cambiar de crema de vez en cuando porque la piel se acostumbra...

R.R: No hay ningún estudio que sugiera que convenga hacer esto.

C.B: Hay personas que tienen esa percepción. Es como cuando usamos durante mucho tiempo un perfume: cada vez nos echamos más porque cada vez lo olemos menos (no así los demás). En estos casos lo mejor es cambiar. Pero no hay que olvidar, que para conseguir una eficacia óptima de un tratamiento es necesario ser constante y dedicarle un tiempo de utilización.

¿Las cremas más baratas son peores que las caras?

R.R: Depende. Probablemente a partir de un precio no haya grandes diferencias. Pero está claro que una crema debe tener unos ingredientes de calidad para que no irrite, no sensibilice, no se oxide y no se contamine.

C.B: Yo sólo voy a hablar de los productos del Grupo L'Oréal y puedo asegurar que la calidad, eficacia y seguridad de todos está garantizada. Somos la empresa cosmética que más invierte en I+D del mercado. Sólo en 2012 desarrollamos 611 patentes gracias al trabajo de casi 4.000 investigadores. La consecuencia es que cada una de nuestras marcas se beneficia de los resultados de todo este trabajo.

EFFECTOS DEL SOL

¿Es verdad que un FPS es el mejor anti-edad?

R.R: Sin duda el cosmético que previene arrugas y mantiene una mayor calidad de la piel es un buen fotoprotector.

C.B: En el grupo L'Oréal llevamos más de 40 años investigando en este campo de forma prioritaria, lo que nos ha permitido desarrollar

“Son muy eficaces las nuevas técnicas de rejuvenecimiento que combinan LÁSER FRACCIONADO + COSMÉTICOS” (Ricardo Ruíz)

los primeros filtros UV fotoestables (no se deterioran al exponerse al sol), Mexoryl SX y XL, los cuales están presentes en muchos de nuestros tratamientos anti-edad con FPS, así como en *Anthelios K* de La Roche Posay con SPF100, especialmente desarrollado para pieles muy sensibles al sol.

¿Y las cremas antioxidantes?

R.R: Está claro que envejecemos porque nos oxidamos. Pero no está claro que por tomar o usar antioxidantes vayamos a envejecer menos. De hecho algunos estudios demuestran que es bueno oxidarse.

C.B: Los tratamientos con activos antioxidantes (como *Derm-Aox* de La Roche Posay, *Renacimiento Celular* de L'Oréal Paris o *CE Ferulic* de Skinceuticals), son un complemento a los protectores solares; ambos contienen ingredientes que neutralizan el efecto de estas

ne menos manchas y posee una mejor calidad de la piel.

C.B: Aunque esta diferencia puede depender de factores hereditarios y hábitos como, exponerte al sol en exceso o fumar, una mujer puede llegar a aparentar entre 10 ó 15 años más que una que se protege del sol adecuadamente.

¿Cómo afectan el tabaco y la polución a la piel?

R.R: El tabaco afecta mucho a la irrigación sanguínea de la piel y, por lo tanto, a la cicatrización de la misma. De hecho en EEUU los cirujanos plásticos no operan a una paciente si ésta no ha dejado de fumar los 3 meses previos a una cirugía.

C.B: Como comentaba anteriormente, el tabaco y la polución son dos fuentes de radicales libres, y por tanto, son dos de las causas ambientales del envejecimiento de la piel. Por ello, no sólo es importante cuidarte con cosméticos y nutricosméticos, sino que es fundamental tener unos hábitos de vida saludables.

Ahora se están reivindicando de nuevo las virtudes del sol... ¿no va también un poco por modas?

R.R: No. El mensaje está claro. El sol envejece la piel, de eso no hay duda. Pero no hay que ser extremista. Ahora se están descubriendo efectos *anti-cancer* del sol a través de la Vitamina D. Por ello se recomienda tomar 10 minutos al día sin protección en alguna parte del cuerpo. Pero si queremos tener una piel sin manchas y evitar el cáncer de la misma, hay zonas como la cara o el escote que hay que fotoproteger a diario.

C.B: Recordando lo que ya postuló Paracelso en torno al 1500 a.c. "Todas las sustancias pueden ser venenos; su dosificación supone la diferencia para que se comporte como veneno o un remedio". Y en el caso del sol es así: sabemos que son necesarias dosis mínimas diarias (10-15

“El futuro para el cuidado de la piel se centra hoy en la GLICOBIOLOGÍA y las células madre” (Cristina Biurrun)

sustancias altamente oxidantes que destruyen células, proteínas, lípidos... y son, por tanto, responsables del envejecimiento.

¿Qué diferencia puede haber en la apariencia de la piel de una mujer que se protege a diario y otra que toma el sol sin protección?

R.R: En estudios realizados en gemelas, donde una de ellas ha tomado el sol y otra se ha protegido, el resultado es asombroso: la persona que se ha fotoprotegido parece más joven, tie-

minutos) para la producción adecuada de Vitamina D, pero también somos conscientes de que un exceso de sol tiene consecuencias negativas en nuestro organismo. Por ello es importante encontrar el equilibrio justo entre ambos, eso sí, siempre con un adecuado factor de protección.

LOS NUEVOS ACTIVOS

¿Están superados el ácido retinóico, los AHAs o la vitamina C, o siguen siendo los mejores activos de los cosméticos?

R.R.: Las moléculas que han demostrado más eficacia son el ácido retinoico y derivados de la Vitamina A, los alfa-hidroxiácidos y los antioxidantes tipo Vitamina C.

C.B.: Aunque estos activos siguen teniendo su interés, hoy también existen otros de nueva generación como la LR2412, sintetizada en los laboratorios de L'Oréal siguiendo los principios de la química verde que muestra una excelente afinidad por la piel, lo que explica sus increíbles resultados como activo anti-edad global. Pero la innovación no viene sólo de la mano de nuevos activos, sino también de la incorporación de ingredientes conocidos pero utilizados por primera vez en cosmética. Así y gracias a los conocimientos adquiridos en el campo de la glicobiología, se han incorporado glicanos como la ramnosa en la gama de *For Ever Youth* de YSL.

¿Qué nuevos prometedores activos se están investigando?

R.R.: Es muy interesante la nueva línea de investigación combinando láseres fraccionados, que perforan la piel, con productos cosméticos, ya que los primeros permiten la penetración de los segundos.

C.B.: Nuestros casi 4.000 investigadores están en constante búsqueda y desarrollo de los activos más eficaces. Por ejemplo, es la primera vez que una empresa cosmética trabaja en la aplicación cosmética del microbioma humano (microbios benignos de nuestro organismo) en un producto, en este caso, de *La Roche Posay*. También estamos desarrollando ya aplicaciones cosméticas de la glicobiología (en YSL, por ejemplo), que está considerada por el MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) como una de las diez



EN SU ADN

Cristina Biurrún

Directora científica y técnico-reglamentaria de L'Oréal España.

Doctora en Química Orgánica por la Universidad Complutense, trabajó en laboratorios de investigación europeos antes de incorporarse a L'Oréal España, hace 21 años. Pasó por el sector industrial del grupo, asumiendo diversas responsabilidades complementarias: Ingeniero Químico Industrial, Responsable de Formación, Responsable de Procesos en la Dirección General Industrial, Responsable de Calidad...

Tu rutina de belleza habitual...

Para limpiar mi piel utilizo el agua micelar de *La Roche Posay*. Como durante el verano me han salido algunas manchitas estoy usando *Dream Tone* antes de *Renergie Multi-Lift SPF15*, los dos de Lancôme y como contorno de ojos, *Liftactiv Serum 10* de Vichy. Por la noche, tras la limpieza me aplico de nuevo *DreamTone* y *Midnight Recovery Concentrate* de Kiehl's. En cuanto al cuidado del cabello, como lo tengo muy sensibilizado utilizo la gama *Pro-keratin Refill* de L'Oréal Professionnel.

¿Qué FP usas cuando te pones al sol? En la playa, una protección media (15, 20, 25 dependiendo del tiempo de exposición) y si voy a la montaña, paso a una protección alta (30 ó 50 si estoy todo el día y hay nieve).

El último tratamiento o producto cosmético que te ha sorprendido de verdad.

No podría hablar de un único producto. Relacionados con la densidad capilar, *Neogenic* de *Dercos*, *Fibralogy* de L'Oréal Paris o *Densilog* de *Inneov*; y para el cuidado capilar *Elixir Ultime* de *Kérastase*. Para el tratamiento de la piel, *Dreamtone* de Lancôme, la gama *Skin Perfection* de L'Oréal Paris, *Blue Therapy* de *Biotherm* o *Renergie Multi-Lift* de Lancôme.

El mejor consejo de belleza que puedes dar.

Llevar una dieta equilibrada, no fumar, hacer ejercicio, dormir adecuadamente y encontrar 15 minutos a diario, tanto por la mañana como por la noche, para cuidar tu piel y pelo.

ciencias que cambiarán el futuro de la medicina. Y, por supuesto, la investigación sobre células madre.

¿En qué punto nos encontramos en la investigación de células madre?

R.R.: Hay mucho marketing en el tema de las células madre. Hoy no está demostrado su beneficio en rejuvenecimiento. Y lo que es más importante, está absolutamente prohibido su uso. La razón es que las células madre son el origen de muchos cánceres. Pero es un área muy interesante y con muchas posibilidades en un futuro.

C.B.: Nosotros no tocamos las células madre en sí pero, recientemente, L'Oréal ha llevado a cabo un hallazgo sin precedentes en el mundo científico: la localización de dos nichos (o grupos) de células madre en el folículo piloso y la identificación de las condiciones óptimas para su funcionamiento (condiciones bajas de oxígeno). Esto nos ha permitido sintetizar una molécula, la estemoxidina, que simula dichas condiciones y reactiva las células madre de los folículos pilosos en estado de latencia. La consecuencia: mejora de la densidad capilar. El producto: *Neogenic* de Dercos.

¿Cuál crees que ha sido el mayor descubrimiento en belleza en los últimos años?

R.R.: En productos tópicos el ácido retinoico sigue siendo la estrella. En técnicas, la toxina botulínica usada con prudencia ha revolucionado el rejuvenecimiento no invasivo.

C.B.: Como decía anteriormente, unos de los últimos hitos dentro de la investigación avanzada ha sido la localización de las células madre en el folículo piloso y la determinación de las condiciones adecuadas para su óptimo funcionamiento, lo que ha permitido desarrollar un tratamiento capilar de última generación para la mejora de la densidad capilar.

¿REALMENTE FUNCIONAN?

No noto que los contornos de ojos hagan nada... ¿Cómo eliminar mis patas de gallo?

R.R.: Las patas de gallo se producen por la contracción del músculo orbicular de los ojos. Por ello la mejor manera de me-

jorarlas es relajar el músculo con toxina botulínica.

C.B.: Para aquellas personas con estas dudas yo les recomendaría que prueben a realizar una limpieza de su piel con el cepillo de *Clarisonic* y posteriormente se apliquen *Revitalif Láser x3* de L'Oréal Paris, ya que en los test clínicos realizados se ha observado una reducción de las patas de gallo del 27 por ciento. Pero cuidado, no hay que olvidar que hay que ser constantes y que ciertas arrugas están instaladas de tal forma que un tratamiento cosmético no es suficiente para eliminarlas, por lo que es aconsejable recurrir a los procedimientos estéticos adecuados.

¿Realmente sirven para algo los productos reafirmantes? No se aprecia ningún resultado a simple vista...

R.R.: No. La flacidez tiene un origen más profundo, en cambios originados en el hueso y en el músculo.

C.B.: Tanto para los productos reafirmantes como para los anticelulíticos, la frecuencia de aplicación, la constancia en su aplicación y la utilización de determinados instrumentos (que cada vez más frecuentemente forman parte del embalaje del producto) o la realización correcta del masaje indicado, son aspectos importantísimos para obtener buenos resultados.

¿Y los anticelulíticos, cómo actúan?

R.R.: No hay ningún producto cosmético que mejore la celulitis. Incluso las técnicas láser o con otras fuentes de luz son prácticamente inútiles para esta patología.

C.B.: El ingrediente principal y fundamental en un anticelulítico es la cafeína, por su conocida acción desincrustante de grasas. Además es frecuente incorporar activos con acción estimulante de la microcirculación, o con la conocida acción reafirmante. Todos ellos

se incorporan en un anticelulítico con un único objetivo: la reducción de la piel de naranja.

¿Cuál es la técnica o tratamiento que más te gusta?

R.R.: Probablemente la toxina botulínica, que ha revolucionado el manejo del rejuvenecimiento cutáneo. Por ejemplo, antes de la toxina los cirujanos plásticos realizaban muchos *liftings* de tercio superior de la cara para elevar las cejas. Hoy apenas se efectúa esta técnica.

C.B.: Dentro del campo cosmético me gustaría resaltar la incorporación de la utilización de determinados aparatos, bien sea para la limpieza de la piel como *Clarisonic* o, dentro del mundo profesional de la peluquería, para el tratamiento del cabello, como *Steam-pod*. La utilización de dichos instrumentos potencia la eficacia de los tratamientos utilizados.

¿Cuáles serían los cuidados cosméticos ideales para que una piel madura se mantenga lo más joven posible?

R.R.: Nuestra fórmula anti-edad consiste en usar por la mañana un antioxidante y encima un fotoprotector, y por la noche, combinar ácido retinoico o retinol con alfa-hidroxiácidos.

C.B.: Hay que empezar por una buena limpieza, seguida de un tónico para preparar la piel para el tratamiento. La utilización de un *serum* hoy en día es imprescindible, bien para unificar la textura y tono de la piel y/o para tratar las arrugas antes de aplicar la crema anti-edad de día con FPS o de noche. Ya sólo nos faltaría el contorno de ojos. Por último, no hay que olvidar una exfoliación y una mascarilla energizante o hidratante una vez a la semana. **T**

(Fotos realizadas en la Clínica Dermatológica Internacional. Maquillaje: L'Oréal Paris).

“Con las cremas del grupo L'Oréal por supuesto que podemos DISMINUIR UNA ARRUGA. Tenemos test que lo avalan”

(Cristina Biurrun)