



s entonces cuando el oxígeno muta en demonio. «Los temibles radicales libres son especies muy reactivas que tienen su origen en la propia esencia del oxígeno, explica **Beatriz Beltrán**, especialista en

Medicina del Envejecimiento del Instituto Javier de Benito (IDB) y que pueden causar un extenso daño biológico, ya que son capaces de atacar a los lípidos de la membrana celular, las proteínas, como el colágeno y la elastina, las enzimas, causando un mal funcionamiento de las vías metabólicas e, incluso, al ADN, induciendo a mutaciones genéticas y provocando daños irreparables».

Ejemplos del estrés oxidativo no son sólo las arrugas, la flacidez o las canas, «son muchas las enfermedades, alega **Luis de la Cruz**, cirujano plástico de la Clínica La Luz. Entre las más conocidas: el cáncer, las cardiopatías o el glaucoma». Todos los seres vivos nacen dotados de mecanismos que los defienden de los radicales libres, pero «cuando la generación de especies reactivas del oxígeno supera los mecanismos de defensa naturales, continúa Jorge Soto, hablamos de estrés oxidativo y de sus daños colaterales».

Es imposible eludir todas las causas que favorecen la formación de radicales libres porque es inherente a la estructura del oxígeno, pero sí se pueden esquivar aquellas que los potencian derivadas del estilo de vida. «El tabaquismo, la contaminación, el exceso de alcohol, los abusos solares, la dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta desmesurada de carnes asadas al carbón o el estrés, afirma **Fernando Ordás**, dermatólogo y director de la Clínica Ordás, son factores perfectamente controlables, que además pueden contrarrestarse con la ayuda de enzimas, vitaminas y minerales, consumiendo frutas, verduras, legumbres, frutos secos y especias como el eneldo, el cilantro, el romero, el jengibre o el hinojo».

Es imposible eludir todas las causas que favorecen la formación de radicales libres porque es inherente a la estructura del oxígeno, pero sí se pueden esquivar aquellas que los potencian derivadas del estilo de vida. «El tabaquismo, la contaminación, el exceso de alcohol, los abusos solares, la dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta desmesurada de carnes asadas al carbón o el estrés, afirma **Fernando Ordás**, dermatólogo y director de la Clínica Ordás, son factores perfectamente controlables, que además pueden contrarrestarse con la ayuda de enzimas, vitaminas y minerales, consumiendo frutas, verduras, legumbres, frutos secos y especias como el eneldo, el cilantro, el romero, el jengibre o el hinojo».

Eterno y original

El aire que mejor huele es, sin duda, Aire de Loewe. Como homenaje a sus más de 20 años, se reedita el diseño original de 1987 (86 €, ed. Tritaca).



FÓRMULAS OXIGENADAS

«La mancha de mora, con una verde se quita», reza la sabiduría popular. Un dicho que bien podría aplicarse a las fórmulas cosméticas que incluyen entre los ingredientes estrella de sus cócteles antioxidantes moléculas de oxígeno activo. Una tendencia surgida hace un lustro y que a priori parece una contradicción ¿No? «Cuando el oxígeno se utiliza en cosmética de la forma correcta, afirma **Román Vuille**, director científico de Karin Herzog firma pionera en estabilizar el oxígeno e incluirlo en sus cremas, es capaz de normalizar hasta las pieles grasas. ▶

bocanadas de aire

Las terapias estéticas con oxígeno puro en los centros de estética, son jóvenes, pero sobradamente preparadas. Su efecto flash sobre la piel se nota desde la primera sesión. Luminosidad, tersura, frescura y lozanía son sus primeras cartas de presentación: disminución de arrugas, minimización de poros y normalización cutánea, sus compañeros de viaje a largo plazo. Acompañando a su eficacia se encuentran complejos cosméticos diversos, personalizados según cada tipo de piel, y aparatos Crystal Clear Oxygen, Oxibar, Oxiderm. El número de sesiones necesarias para apreciar resultados permanentes no baja de seis, pero combinado con la aparatología de vanguardia son un recurso perfecto para solventar ocasiones especiales en una sola sesión. ¿Lo mejor? El ratito de inhalación de oxígeno mientras actúan sus comparsas cosméticas sobre la piel. El precio de los tratamientos varía según las circunstancias, pero oscila entre los 90 y los 120 €, dependiendo de cada caso. ¿Dónde? Centros Mascaña en toda España; Tel. de información 948 351 016; Centros Solisier en toda España. Tel. 902 100 821; Instituto Sagra de Seuma. Tel. 934 194 616, Barcelona; Centros Carmen Navarra. Tel. 915 944 283 Madrid.

extra de O2

Aire puro

1. MASCARILLA ENERGIZANTE TRIPLE OXIGEN. DE BLISS (51 €, EN SEPHORA).
2. OXYGEN POWER, FLUIDO. DE NIVEA (13,50 €).
3. SERUM OXIGEN POWER. DE N. BISSÉ (VER PRECIO, EN INST.).
4. OXYGEN CREAM, DE AINHOA (26,17 €, EN INST.).
5. EXCEL THERAPY O2, DE G. DE CAPUCCINI (40,45 €, EN INST.).

