



# Wpływ diety i stylu życia na skórę kobiet

*The influence of diet and lifestyle on women's skin*



Dietetyka  
/ nauka

## WSTĘP

Zdrowa, promiennie i młodo wyglądająca skóra jest marzeniem każdej kobiety. Wiek i status społeczny nie mają tu większego znaczenia. Często zapominamy jednak, jak duży wpływ ma na nią nasz sposób odżywiania. Stosujemy diety, nie zawsze zdrowe, które w krótkim czasie mają szybko doprowadzić do ideału piękna. Celem pracy jest określenie wpływu diety i stylu życia na skórę kobiet.

## OTYŁOŚĆ – CHOROBA CYWILIZACYJNA

Tempo życia, brak czasu na aktywność fizyczną oraz spożywanie przetworzonych produktów sprzyja gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w organizmie przekraczające optymalne ilości zdrowotne, co prowadzi do nadwagi. Nadprodukcja żywności i powszechna dostępność smacznych, kuszących kolorem i zapachem kalorycznych półproduktów nie ułatwiają dbania o sylwetkę.

Rośnie częstość występowania chorób metabolicznych: cukrzyca typu 2, nadciśnienia

→ 188

## STRESZCZENIE

Zdrowa, promiennie i młodo wyglądająca skóra oraz atrakcyjna sylwetka są marzeniem wielu kobiet. Tempo życia, brak czasu, powszechna dostępność smacznych, kuszących kolorem i zapachem kalorycznych półproduktów nie ułatwiają zadania. Na świecie wciąż rośnie liczba osób z nadwagą i otyłych. Przypadłości te powodują nie tylko poczucie winy i obniżenie nastroju, ale również w znaczący sposób przyczyniają się do obniżenia jakości i długości życia. Na rynku pojawiają się diety, które często są niedoborowe lub ketogenne. Jeśli nie towarzyszy im zmiana stylu życia, nie wyleczą one trwałe otyłości, a w większości utrwalały tylko błędne nawyki żywieniowe. Warto pamiętać, że redukcja masy ciała nie powinna być celem, ale środkiem do poprawy stanu zdrowia, jakości życia i jego przedłużenia.

**Słowa kluczowe:** dieta, skóra, piękno, nadwaga, otyłość, styl życia

## ABSTRACT

*Healthy and bright skin, as well as desirable figure is a dream of many women. The pace of life, lack of time and availability of tasty, high-calorie semi-finished products make it difficult. The number of overweight and obese people is still growing. There appear more and more frequently diseases that are associated with overeating. Obesity contributes significantly to decreased quality of life. There are plenty of diets which are often incomplete or ketogenic. Most of them strengthen bad eating habits, especially when they are not connected with modification of lifestyle. They do not cure obesity permanently. The loss of weight should not be a goal, but a remedy to improve the quality of life.*

**Key words:** diet, skin, beauty, overweight, obesity, lifestyle

EWA GLUZA

Klinika Chorób Wewnętrznych  
Zawodowych i Nadciśnienia Tętniczego  
ul. Borowska 213 50-556 Wrocław  
tel. +48 71 736 40 00  
e-mail: ewagluza@wp.pl

*otrzymano / received:*

10.07.2012

*poprawiono / corrected:*

09.08.2012

*zaakceptowano / accepted:*

27.09.2012



tętniczego, zaburzeń lipidowych, chorób układu krążenia oraz nowotworów. Pojawiają się zaburzenia hormonalne oraz choroby układu kostno-stawowego. Otyłość przyczynia się znacząco do obniżenia jakości życia i skraca je, powoduje poczucie winy, pogorszenie nastroju i stymuluje do stosowania różnorodnych diet. Często, gdy zyskuje sylwetka, traci cały organizm, a efekty są widoczne przede wszystkim na skórze. Szczególnie niekorzystne jest naprzemienne chudnięcie i przybieranie na wadze, czyli efekt jo-jo. Aby mu zapobiec, ubytek masy ciała nie powinien przekraczać kilograma tygodniowo. Masę ciała można bezpiecznie zredukować o 10% w czasie 3-6 miesięcy, a uzyskany efekt należy utrzymać przynajmniej przez 6 miesięcy. Aby to osiągnąć, trzeba obniżyć kaloryczność diety o około 600 kcal dziennie w stosunku do oszacowanego wydatku energetycznego. Zastosowanie się do tych zaleceń wymaga czasu, wiedzy, zaangażowania i dużej samokontroli. Zapracowani, poszukujemy krótszej drogi do osiągnięcia ideału. W ostatnim czasie pojawiło się wiele diet wspomagających szybką redukcję wagi, nierzadko promowanych wizerunkiem odmienionych korzystnie celebrytów. Były to diety niedoborowe, oparte na konsumpcji zaledwie kilku składników, które prowadzą do ubytku masy beztłuszczowej i efektu jo-jo. Diety pozbawione owoców i produktów zbożowych, z dużą zawartością cholesterolu, białka i tłuszczów, zwiększają ryzyko rozwoju miażdżycy i powodują spadek masy kostnej oraz ketozę. Większość z nich utrwała błędne nawyki żywieniowe. Żadna z „cudownych diet” nie leczy trwale otyłości.

### DIETY KETOGENNE

Modna w ostatnich latach dieta bogatobiałkowa (minimum 25% energii pochodzi z białka) powoduje większą redukcję tłuszczowej masy ciała niż dieta uboga w białko. Tak skonstruowana dieta jest dietą ketogenną. We krwi i w moczu pojawiają się ciała ketonowe - w tych warunkach substytut energetyczny glukozy, które w przypadku jej niedoboru są głównym źródłem energii dla ośrodkowego układu nerwowego. Prowadzi to do zaburzeń koncentracji, zmęczenia i może obniżyć odczuwanie głodu. Podobny mechanizm obserwujemy przy spadku masy ciała w pierwszych etapach cukrzycy. Dietami ketogennymi są także diety bogatotłuszczowe. Prowadzą one do odwodnienia organizmu, zatem niezbędna jest przy nich odpowiednia podaż płynów. U większości pacjentów pojawiają się bądź ulegają nasileniu zaparcia spowodowane niedoborem błonnika pokarmowego, a co za tym idzie zwolnieniem motoryki jelit i zwiększonym wchłanianiem cholesterolu. Wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego w przypadku dużej zawartości białka w diecie jest znacznie utrudnione. Ponadto ketoza pobudza uwalnianie wapnia z kości, co niekorzystnie wpływa na ich mineralizację, szczególnie u osób zagrożonych osteoporozą, oraz na kondycję skóry, włosów i paznokci.

### ASPARTAM – SŁODKA TRUCIZNA

W wielu dietach dopuszczone są napoje ze słodzikiem. Najczęściej stosowanym słodzikiem jest aspartam (E951), zbudowany w 50% z fenyloalaniny, 40% z kwasu asparaginowego i 10% z estru metylowego. W jelicie cienkim pod wpływem chymotrypsyny z aspartamu tworzy się neurotoksyczny metanol, z którego po utlenieniu powstaje kwas mrówkowy i formaldehyd. Obydwa te związki

w dużych stężeniach działają hepato-, kardio- i nefrotoksycznie. Ponadto formaldehyd uszkadza strukturę DNA (*Deoxyribonucleic Acid*) i jest związkiem o działaniu karcenogennym i teratogennym. Podczas obróbki cieplnej produktów zawierających aspartam w temperaturze powyżej 105°C, a także podczas przechowywania napojów z aspartamem w temperaturze powyżej 30°C powstaje diketopiperazyna - związek sprzyjający rozwojowi nowotworów ośrodkowego układu nerwowego [1].

### WPLYW WOLNYCH RODNIKÓW NA SKÓRĘ

Oznaki starzenia się skóry takie jak marszczenie, łuszczenie i rogowacenie, mogą być między innymi spowodowane działaniem wolnych rodników. Aby przeciwdziałać efektom oksydacyjnych uszkodzeń skóry, organizm wyposażony jest w szereg enzymatycznych i nieenzymatycznych układów antyoksydacyjnych, takich jak witamina E, polifenole i askorbinian. Wszystkie te związki aplikowane miejscowo poprzez kosmetyki lub podawane doustnie za pomocą suplementów diety, wykazują antyoksydacyjne, ochronne właściwości. Celem badań włoskich naukowców była ocena *in vitro* i *in vivo* działania przeciwutleniaczy pod postacią aplikacji na skórę oraz suplementów diety [2]. Randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą kontrolowane placebo trwało 8 tygodni. Badaniem objęto 30 ochotników w podeszłym wieku, z suchą skórą, kobiety w wieku pomiędzy 48 i 59 lat, z umiarkowanymi suchością i fotostarzeniem. Oceniano lipidy powierzchni skóry, jej nawodnienie oraz poziom dialdehydu malonowego, MDA (dialdehyd malonowy), który jest wskaźnikiem peroksydacji lipidów. W surowicy krwi badano IL-3 w stymulowanych leukocytach człowieka. Substancje aplikowano dwa razy dziennie przez 2 miesiące pod postacią nanokoloidalnego żeluz i/lub suplementowano doustnie w ilości dwóch kapsulek dziennie. Wszystkie stosowane preparaty były wzbogacone w przeciwutleniacze (kwas askorbinowy, tokoferol, kwas alfa-liponowy, melatoninę, *Embllica Officinails* - liściokwiat garbnikowy). Stwierdzono, że stres oksydacyjny i tym samym peroksydacja lipidów zmniejszyły się z 40 do 30% (p < 0,005) w surowicy krwi wszystkich pacjentów stosujących testowane substancje miejscowo i doustnie. Zarówno wolne rodniki odzyskane w surowicy krwi, jak i na skórze (*in vivo*) oraz wytworzone przez napromieniowanie (*in vitro*) leukocytów światłem UVB (*UVB radiation*) pojawiają się w ilości znacząco niższej u pacjentów leczonych antyoksydantami. W oparciu o uzyskane informacje można stwierdzić, że wszystkie zastosowane związki mogą odegrać istotną rolę w miejscowej i ogólnoustrojowej fotoprotekcji dzięki ich właściwościom antyoksydacyjnym. Ponadto leczenie przeciwutleniaczami wydaje się być obiecującym podejściem terapeutycznym również w zmniejszeniu stresu oksydacyjnego osób dotkniętych fotostarzeniem.


### PROMIENIOWANIE UV

Promieniowanie słoneczne jest najpowszechniejszym czynnikiem środowiskowym, oddziałującym na organizm ludzki. Zaburzenie proliferacji oraz procesów adhezji komórkowej stanowi jeden z elementów patogenetycznych fotokancerogenezy. Spośród promieniowania ultrafioletowego docierającego na powierzchnię Ziemi ok. 5% stanowi ultrafiolet typu B (UVB), a 95% - promieniowanie ultrafioletowe typu A (UVA), które w porównaniu z UVB jest ok. 1000 razy mniej mutagenne. Do niekorzystnych

działań promieniowania ultrafioletowego UVR (*Ultraviolet Radiation*) zalicza się przyspieszone starzenie się skóry (*photoaging*) oraz rozwój nowotworów, głównie niemelanocytowych nowotworów skóry. Zdolność UVR do indukowania tych procesów wiąże się z jego właściwościami immunomodulującymi, prowadzącymi do zjawiska fotoimmunosupresji, a w konsekwencji do fotokancerogenezy. Markerem aktywności proliferacyjnej komórki jest antygen jądrowy Ki-67. Główną rolę w adhezji komórkowej odgrywa kompleks b-ateniny z kadheryną E, biorący również udział w regulacji prawidłowego przekazu sygnałów komórkowych. W komórkach prawidłowych ekspresję tej proteiny stwierdza się w obrębie błony komórkowej. Kateniny stanowią białka cytoplazmatyczne, które pełnią istotną funkcję w adhezji komórkowej oraz w organizacji cytoszkieletu. Dodatkowo b-atenina bierze udział w regulacji ekspresji genów zaangażowanych w proces onkogenezy. W jednym z badań oceniano ekspresję białka Ki-67 oraz b-ateniny w naskórku osób zdrowych poddanych ekspozycji na różne dawki UVR, a uzyskane wyniki sugerują udział UVB w zaburzeniu procesów proliferacyjnych, a także jego zdolność do uszkodzenia integralności naskórka. Obserwowane zjawiska są prawdopodobnie jednymi z elementów biorących udział w fotokancerogenezie. Ze względu na rozluźnienie połączeń międzykomórkowych odgrywają również rolę w inwazyjności procesu nowotworowego [3].

W naskórku metabolizm wielonienasyconych kwasów tłuszczowych PUFA (*Poly-Unsaturated Fatty Acids*) jest bardzo aktywny. Niedobór w diecie kwasu linolowego LA (*Linoleic Acid*) powoduje charakterystyczne zaburzenia pod postacią łuszczenia się skóry i nadmiernej utraty wody. Monohydroksykwas omega-3 i omega-6 wykazują przeciwzapalne właściwości *in vitro*. Dlatego suplementacja niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) pod postacią oczyszczonych olejów roślinnych i olejów rybnych, może generować lokalnie skórne przeciwzapalne i antyproliferacyjne metabolity [4].

## PODSUMOWANIE

Redukcja masy ciała nie jest celem samym w sobie, a jedynie środkiem do poprawy stanu zdrowia, jakości życia i jego przedłużenia. Przy wyborze artykułów spożywczych należy zapoznać się z ich składem. Zamiast wędliny, która często zawiera zaledwie 60% mięsa, warto samodzielnie przygotować pieczeń, a kolorowy napój zastąpić domowym kompotem. Trudno wyobrazić sobie pracę ludzkich układów enzymatycznych zaangażowanych w usuwanie niepotrzebnych i szkodliwych elementów, jeszcze trudniej przemiany metaboliczne, którym są poddawane te substancje. Jednak warto zdać sobie sprawę, że zdrowy organizm, piękna skóra i dobre samopoczucie zależą między innymi od tego, co spożywamy. Dieta bogata w owoce i warzywa zawierające naturalne przeciwutleniacze, pieczywo wyprodukowane z mąki z pełnego przemiału bogate w witaminy z grupy B oraz dodatek oleju zawierającego NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) pomoże utrzymać szczupłą sylwetkę i promienny wygląd. Istotny jest także odpowiednio długi sen, dobre samopoczucie, a przede wszystkim umiar. Ważne jest również, by wpajać zasady zdrowego stylu życia dzieciom, wśród których coraz częściej występuje nadwaga. 

## LITERATURA

1. M. Olszanecka-Glinianowicz: *Dieta proteinowa Dukana - co powinni o niej wiedzieć lekarze*, Zakład Promocji Zdrowia i Leczenia Otyłości Katedry Patofizjologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, Medycyna Praktyczna, 4, 2011.
2. P. Morganti, C. Bruno, F. Guarneri, A. Cardillo, P. del Ciotto, F. Valenzano: *Role of topical and nutritional supplement to modify the oxidative stress*, International Journal of Cosmetic Science, 24(6), 2002, 331-339.
3. A. Lesiak, M. Słowik-Rylska, W. Kozłowski, A. Sysa-Jędrzejowska, C. Jochymyski, M. Rogowski-Tylman, J. Narbutt: *Zaburzenie proliferacji oraz adhezji międzykomórkowej w naskórku jako jeden z mechanizmów działania promieniowania ultrafioletowego typu B*, Postępy Dermatologii i Alergologii, 26 (4), 2009, 180-185.
4. VA. Ziboh, CC. Miller, Y. Cho: *Metabolism of polyunsaturated fatty acids by skin epidermal enzymes: generation of anti-inflammatory and antiproliferative metabolites*, The American Journal of Clinical Nutrition, 71(1), 2000, 361-366.
5. E. Przystała: *Znaczenie żywienia dla zdrowia człowieka*, Kosmetologia Estetyczna, 1, 2012, 47-49.
6. A. Kozioł Kozakowska, B. Piórecka, M. Płonka, A. Łado: *Ocena masy ciała i zachowań żywieniowych kobiet korzystających z usług gabinetów medycyny estetycznej*, Kosmetologia Estetyczna, 2, 2012, 141-144.

## makijaż permanentny DLACZEGO JESTEŚMY NAJLEPSI ?



### Makijaż permanentny brwi

# TAFFY



Naszą metodą wykonuje się obraz pojedynczych włosów brwi oraz kreski. Uzyskany włos może być różnicowany od bardzo cienkiego do grubego.

- nasze brwi nie wyglądają jak upiorne plamy!
- metoda tak doskonała, że trudno odróżnić czy jest to makijaż, czy naturalne brwi
- metoda bezawaryjna, brak części mechanicznych
- minimum bólu i opuchlizny
- 100% sterylności
- szybkie gojenie



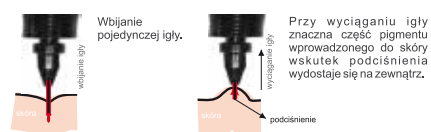
### Makijaż permanentny ust

# ODED

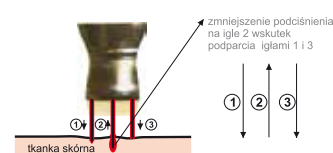


- częstotliwość nakład do 420 uderzeń na sekundę
- skrócenie czasu zabiegu do 15 min.
- zwiększenie pigmentacji w jednostce czasu o 300%
- zmniejszenie bólu, opuchlizny i podrażnienia

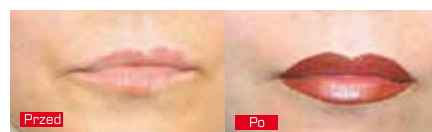
#### METODA JEDNOIGŁOWA DOTYCHCZAS STOSOWANA



#### NASZA METODA TRZYIGŁOWA ODED



Pracujące naprzemiennie trzy igły niezależnie penetrują skórę. Prędkość igieł wchodzących równa jest prędkości igieł wychodzących. W jednym czasie gdy dwie igły wchodzi w skórę to jedna jest wyciągana, co bardzo zmniejsza efekt podciśnienia, przez co zwiększa się efekt wprowadzania pigmentu do skóry.



tel. kom. +48 604 107 995  
+48 601 078 278  
+48 609 464 114  
e-mail: szwedogroup@szwedogroup.pl

[www.szwedogroup.pl](http://www.szwedogroup.pl)