

# El poder de los péptidos en el cuidado de la piel

La constante búsqueda de una piel radiante y juvenil es una de las causas de que la industria cosmética esté constantemente a la búsqueda de ingredientes innovadores. Entre estos nuevos ingredientes, los péptidos se han posicionado como uno de los grupos más prometedores. Y es que estas pequeñas, pero poderosas, moléculas están ganando popularidad por su capacidad para transformar y rejuvenecer la piel.

Por *Mahsan Divanbeigi Kermani*<sup>1,3</sup>, *Enrique Barraón-Catalán*<sup>1,3</sup> y *Marielle Boonen*<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INNOVACIÓN EN BIOTECNOLOGÍA SANITARIA DE ELCHE (IDI BE), UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

<sup>2</sup> NARILIS, URPHYM, LABORATORY OF INTRACELLULAR TRAFFICKING BIOLOGY. UNIVERSIDAD DE NAMUR (BÉLGICA).

<sup>3</sup> EUROPEAN MASTER OF SCIENCE IN SKIN HEALTH AND CARE (EMOTION)

## ¿QUÉ SON LOS PÉPTIDOS?

Los péptidos son cadenas cortas de aminoácidos con múltiples funciones biológicas y que a menudo actúan como agentes de señalización, incluso en la piel, en donde están involucrados en la reparación de daños o en el aumento de la hidratación.

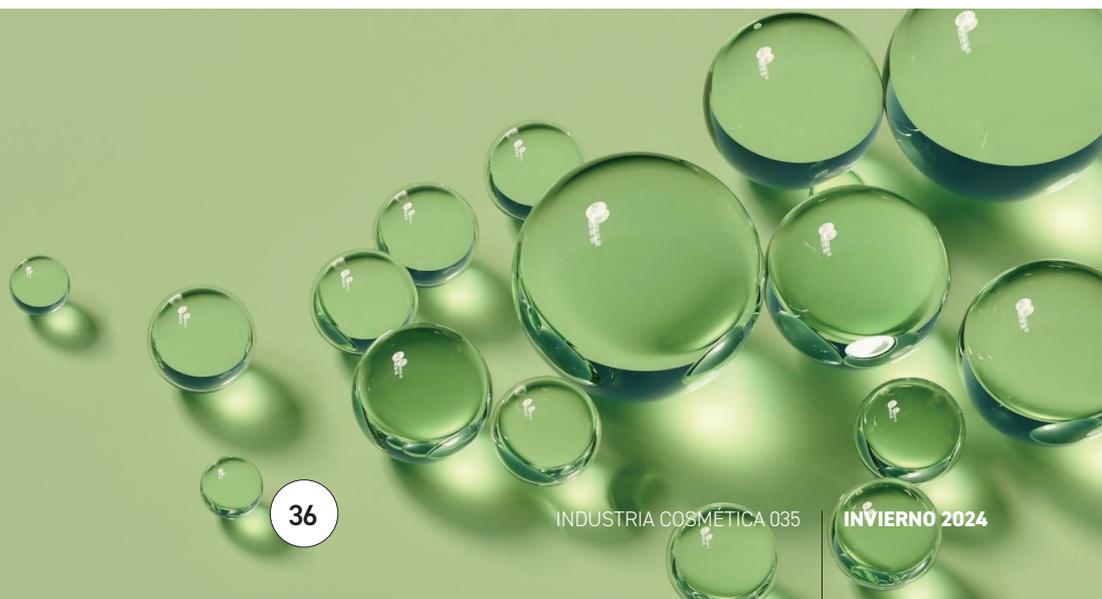
Los péptidos pueden derivarse de diversas fuentes, como plantas, animales terrestres o marinos o insectos.

Su versatilidad, seguridad y rentabilidad convierten a los péptidos en una valiosa nueva opción para el cuidado moderno de la piel.

## BENEFICIOS DE LOS PÉPTIDOS EN EL CUIDADO DE LA PIEL

Los péptidos ejercen múltiples acciones beneficiosas sobre nuestra piel, destacando que:

- Estimulan la producción de colágeno, ayudando a reconstruir y mantener la estructura de la piel<sup>1,2</sup>.



- Reducen las arrugas, suavizando líneas finas y previniendo la formación de nuevas<sup>3, 4</sup>.
- Mejoran la hidratación, incrementando la retención de humedad para un aspecto más terso<sup>5, 6</sup>.
- Incrementan la elasticidad, fortaleciendo la resiliencia y firmeza de la piel<sup>7, 8</sup>.
- Promueven la cicatrización, contribuyendo a reparar la piel dañada o irritada<sup>9, 10</sup>.

## CÓMO MAXIMIZAR LA EFECTIVIDAD DE LOS PÉPTIDOS EN TU RUTINA

Algunos consejos para incorporar los productos a base de péptidos a las rutinas de tratamiento de la piel son:

- **Comprende las necesidades de tu piel.** Cada tipo de péptido aborda preocupaciones específicas, ya sea para tratar líneas finas, arrugas o la falta de elasticidad, identifica tus objetivos para elegir los productos adecuados.
- **Introduce los productos gradualmente y realiza pruebas de compatibilidad con tu piel.** Comienza a usar productos con péptidos poco a poco y siempre realiza una prueba para evitar irritaciones o reacciones alérgicas.
- **Sé constante.** Para obtener resultados visibles, utiliza péptidos regularmente. Incorporarlos en tu rutina diaria a través de sueros, cremas hidratantes o mascarillas.
- **Aplica los productos en el orden correcto.** Los péptidos funcionan mejor cuando se aplican antes de cremas o aceites más densos. Sigue las

instrucciones del producto para garantizar una absorción y efectividad óptimas.

- **Combínalos con ingredientes sinérgicos.** Potencia los beneficios de los péptidos con ingredientes complementarios como los ingredientes antioxidantes, el ácido hialurónico y/o las vitaminas C y E. Estas combinaciones crean un régimen de cuidado muy efectivo para una salud integral de la piel.
- **No te olvides del protector solar.** Los rayos UV pueden contrarrestar los beneficios antienvjecimiento de los péptidos. Siempre finaliza tu rutina matutina con un protector solar de amplio espectro para proteger tu piel.
- **Adapta tu rutina a tu edad.** A medida que cambian las necesidades de tu piel con el tiempo, ajusta los productos basados en péptidos. Ya sea que estés en tus 20s previniendo el envejecimiento temprano, o en tus 40s abordando preocupaciones más maduras, los péptidos pueden acompañarte en el proceso.

## CONCLUSIÓN

Sin duda, los péptidos son unos agentes que introducen nuevas posibilidades en el mundo del cuidado de la piel. Siguiendo estos consejos, puedes incorporarlos con confianza en tu rutina y aprovechar todo su potencial 🌟

## Bibliografía

1. Schagen, S.K., *Topical Peptide Treatments with Effective Anti-Aging*

*Results*. *Cosmetics*, 2017. 4(2): p. 16.

2. Gorouhi, F. and H.I. Maibach, *Role of topical peptides in preventing or treating aged skin*. *International Journal of Cosmetic Science*, 2009. 31(5): p. 327-345.
3. Zhao, X., X. Zhang, and D. Liu, *Collagen peptides and the related synthetic peptides: A review on improving skin health*. *Journal of Functional Foods*, 2021. 86: p. 104680.
4. Genovese, L., A. Corbo, and S. Sibilla, *An Insight into the Changes in Skin Texture and Properties following Dietary Intervention with a Nutricosmeceutical Containing a Blend of Collagen Bioactive Peptides and Antioxidants*. *Skin Pharmacology and Physiology*, 2017. 30(3): p. 146-158.
5. Nomoto, T. and S. Iizaka, *Effect of an Oral Nutrition Supplement Containing Collagen Peptides on Stratum Corneum Hydration and Skin Elasticity in Hospitalized Older Adults: A Multicenter Open-label Randomized Controlled Study*. *Advances in Skin & Wound Care*, 2020. 33(4).
6. Zhang, Z., et al., *The effects and mechanism of collagen peptide and elastin peptide on skin aging induced by D-galactose combined with ultraviolet radiation*. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology*, 2020. 210: p. 111964.
7. Carrillo-Norte, J.A., et al., *Anti-Aging Effects of Low-Molecular-Weight Collagen Peptide Supplementation on Facial Wrinkles and Skin Hydration: Outcomes from a Six-Week Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial*. *Cosmetics*, 2024. 11(4): p. 137.
8. Lourith, N. and M. Kanlayavattanakul, *Biopolymeric agents for skin wrinkle treatment*. *Journal of Cosmetic and Laser Therapy*, 2016. 18(5): p. 301-310.
9. Rovero, P., et al., *The Clinical Evidence-Based Paradigm of Topical Anti-Aging Skincare Formulations Enriched with Bio-Active Peptide SA1-III (KPI) as Collagen Modulator: From Bench to Bedside*. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 2022. 15(nul1): p. 2693-2703.
10. Jadach, B., Z. Mielcarek, and T. Osmatek, *Use of Collagen in Cosmetic Products*. *Current Issues in Molecular Biology*, 2024. 46(3): p. 2043-2070.