

Молодость – пожалуй, один из главных трендов современного общества: свежий и цветущий вид стал неотъемлемой частью имиджа успешного человека. Профессор Джозеф Чанг (Portsmouth University, USA) – один из крупнейших учёных в области фармакологии антиэйджинга, директор по науке и вице-президент бренда Nu Skin – в эксклюзивном интервью журналу Rabbit рассказал, какие мифы в нашем сознании мешают нам оставаться молодыми как можно дольше, а также поделился своим секретом вечной молодости.

– Профессор Чанг, в июне Вы выпустили свою книгу «Мифы старения». Могли бы Вы рассказать о некоторых из них?

– То есть чем раньше мы начнём заботиться о коже, тем лучше это скажется на ней впоследствии?

– А с какого возраста Вы советуете начинать заботиться о коже?

– Действительно ли, что полученный в молодости солнечный ожог может отразиться на состоянии кожи в более зрелом возрасте?

– Как питание влияет на нашу молодость? Сейчас широко обсуждается проблема гликации. Надо ли в связи с этим отказываться от сладкого?

– А что касается воды?

– Связано ли общее количество потребляемой еды с состоянием здоровья?

– Но, в то же время, это должен быть сбалансированный рацион?

– Первый и самый распространённый миф заключается в том, что старение неизбежно и мы ничего не можем с этим поделать. Хотя, учитывая развитие современной науки в области фармакологии и космецевтики, конечно, это не так, и сегодня мы можем существенно влиять на процессы в собственном организме. Кроме того, многие люди думают, что они могут как угодно вести себя в молодости – и это не скажется на том, как они стареют. Это ещё один миф.

– ...и не только о коже, но и о себе в целом – о питании и обо всём остальном.

– Скажем, где-то после четырнадцати-пятнадцати. Один из главных факторов, негативно сказывающихся на молодости организма, которые я обнаружил в России, – это курение. Пожалуй, это вообще один из наиболее значимых факторов, которые ускоряют старение кожи. И второй момент, который я для себя отметил, – многие молодые люди в России любят бесконтрольно загорать. А самое худшее, что можно придумать для кожи – провести целый день на пляже.

– Да, он обязательно проявит себя в той или иной степени – всё зависит от степени этого ожога, насколько он был серьёзным. В России большинство людей светлокотное, со слабой естественной защитой кожи – то есть вы сгораете гораздо легче, чем испанцы, к примеру.

– Процесс гликации – это «склеивание» волокон коллагена с глюкозой, усиливающееся с возрастом. Изменённые в результате этого процесса волокна коллагена хуже удерживают воду и деформируются. Поскольку в гликации участвует глюкоза, то, действительно, этот процесс тесно связан с употреблением сахара – по сути, сахар связывается с белками и не даёт им нормально работать. Но я не думаю, что нужно всем миром перестать употреблять сахар в принципе. Ключ в умеренности. Иными словами, не стоит есть целиком большое шоколадное пирожное – я бы съел половину. На самом деле, это очень простой способ улучшить состояние вашей кожи – просто уменьшите количество потребляемого сахара в половину.

– Наша кожа более чем на 70 % состоит из воды. Если вы пьёте много воды, вы наполняете вашу кожу водой, и это идёт ей на пользу. Есть два фактора, оказывающих особенно иссушающее действие на кожу, – ветер и солнце. Так что чем больше вы подвергаетесь воздействию этих факторов, тем больше вы должны пить воды, чтобы обеспечить нормальный водный баланс кожи.

– Да, исследования в этой области тесно связаны с исследованиями проблем ожирения. Некоторые из наших ученых обнаружили, что если вы снизите дневное потребление килокалорий до 1 200 (хотя это практически на грани голодания), то сможете жить дольше. Как показали исследования, в таком режиме можно прожить дольше на 15–20 %.

– Действительно, при сокращении калорий самое важное – не уменьшать потребление микронутриентов и витаминов. Уменьшение потребляемых калорий не должно происходить за счёт овощей, лучше сократить количество потребляемых животных продуктов. Большинство из нас в ходе эволюции выработали гены, которые лучше всего воспринимают диету в пропорции 80 % фруктов-овощей и 20 % мяса. В то же время, сейчас пропорции в меню чаще всего выглядят как раз наоборот. Так что наши гены просто не понимают, как себя вести. Мы не должны есть столько мяса, сколько едим сейчас. Не нужно есть гамбургеры и прочий фаст-фуд. Лучше заменяйте по возможности мясо рыбой – она действительно полезнее.





– Если в меню есть проблемы с насыщенностью микронутриентами и витаминами, может, имеет смысл принимать их в виде специальных добавок?

– Витамины надо принимать курсом или постоянно?

– Как Вы относитесь к коллагену и гиалуроновой кислоте в качестве биодобавок?

– Давайте поговорим о компонентах косметических средств. Что Вы думаете о силиконе?

– Некоторые считают, что он забивает поры.

– А как Вы относитесь к присутствию парабенов в косметических средствах?

– Для органической косметики?

– Вы можете перечислить ингредиенты, которые должны находиться в хорошем anti-age креме?

– Использование таких высокотехнологичных кремов может заменить использование инъекций, или всё-таки ни один крем не может проникнуть на ту же глубину, что и игла шприца?

– Некоторые косметические компании, в частности бренд Nu Skin, не так давно выпустили на рынок средства для ухода за кожей, заявленные как «воздействующие на ДНК». Объясните, что под этим подразумевается?

– Да, детям старше 12-ти лет нужно давать детские витаминки, а после 18-ти следует принимать уже взрослые дозировки.

– Мультивитаминную добавку нужно принимать каждый день.

– На самом деле, мы не верим, что эти два ингредиента оказывают влияние на состояние кожи, если принимать их перорально. Наши исследования показывают, что в желудке они разрушаются. Вот что реально полезно для кожи в качестве биодобавки – это Омега-3.

– Силикон создаёт защитный слой на коже, придаёт ей бархатистость и гладкость. Если он хорошего качества, то ничего плохого в нём нет.

– Такое возможно. Но дело вот в чём – всё зависит от конкретной кожи конкретного человека. У некоторых людей поры кожи склонны забиваться силиконом, отчего возникает угреватость. Но угреватость вызывается ещё и бактериальной contaminación. Нет продуктов для ухода за кожей, на которые у определённой части людей не возникла бы реакция. Просто у некоторых людей может быть повышенная чувствительность кожи к такому компоненту как силикон. Это не означает, что силикон плох для всех – просто некоторым людям не нужно его использовать.

– Парабены – по сути консерванты, которые добавляются в косметические средства для того, чтобы не допустить развития бактерий. С парабенами было проведено очень много исследований, и ни одно не показало их вред – за исключением единственного, которое проводил какой-то малоизвестный учёный. Он помещал образцы кожи на чашку Петри и лил сверху парабены в концентрации, превышающей допустимую более чем в тысячу раз. А потом он на основании проведённого воздействия показывал, как клетка перерождается в раковую. Так что серьёзных исследований о вреде парабенов не существует. Но это очень хорошая история в плане маркетинга.

– Да. Потому что для органической косметики важно показать, что используемые в ней ингредиенты не просто природные – они ещё и органические. В то же время, компании, продающие органическую косметику, не проводили ни одного серьёзного исследования, которое показало бы убедительные различия в результате применения их средств.

– Во-первых, гиалуроновая кислота, которая оказывает мощное увлажняющее действие. Во-вторых, экстракты растений. В-третьих, витамины – особенно антиоксиданты. Витамин С особенно хорош для осветления кожи и выравнивания её рельефа. Витамин Е способствует её увлажнению и насыщению. Витамин А – ретинол – также давно зарекомендовал себя как один из самых эффективных антивозрастных ингредиентов. Кроме того, например, в продукции нашей компании содержатся запатентованные ингредиенты, которые способствуют выработке коллагена.

– Есть только 3-4 типа инъекций, которые обладают действительной эффективностью: инъекции коллагена, инъекции ботокса и инъекции гиалуроновой кислоты. Очевидно, что при инъекционном введении активные вещества проникают глубже и остаются у вас в подкожном пространстве. Но как бы то ни было, всё это является временными терапевтическими воздействиями. К тому же не забывайте, что красота лица – это не только объём тканей и отсутствие морщин. Каждому возрасту свойственно определённое сияние, здоровая кожа как бы светится изнутри. И это зависит, прежде всего, от её текстуры и рельефа, на которые инъекционно воздействовать не получится. Вот почему для меня самая эффективная система ухода за кожей – это наружный уход плюс добавки для воздействия изнутри.

– В каждой клетке кожи содержится двадцать пять тысяч генов. Часть из них ответственна за постоянную репродукцию свежего коллагена, другая – за выработку эластина, третья – за поддержание в рабочем состоянии стволовых клеток. Но с возрастом активность этих генов угасает, и в итоге кожа перестаёт обновляться с той же интенсивностью, что и в молодости, она становится менее упругой, эластичной и так далее. При создании крема, воздействующего на ДНК, наша задача как учёных состояла в том, чтобы расшифровать всю цепочку генов, понять, какой ген за какой процесс отвечает – и создать средство, которое бы активизировало работу нужных генов и снижало экспрессию генов, ответственных за процессы старения. То есть принцип работы крема или сыворотки, воздействующих на ДНК, не в том, чтобы изменить саму ДНК, а в том, чтобы гены, ответственные за состояние кожи, под воздействием нашего средства активизировались и возобновили работу в режиме молодого организма. Думаю, именно в этой области изысканий лежит будущее косметологии, а возможно, и сам секрет «вечной молодости».