

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información en nuestra [política de Cookies](#).

Vida sana, dietas, musculación y ponerse en forma

DIETAS | CONSEJOS | MUSCULACIÓN | SALUD | NUTRIENTES | COMIDAS | VITAMINAS



Una pérdida de peso que les da miedo a los médicos...

Los científicos de Boston han descubierto un método raro de bajar de peso. Siguiendola puedes bajar hasta 10 kilos.

medicalnewsreporter.com

[sigue leyendo >>](#)

Los ritmos circadianos regularían la protección y regeneración de la piel



Twitter 0

n

Me gusta 1



Vitadelia en

Seguir a



+65

Lo más leído

Infarto cerebral, síntomas para detectarlo a tiempo

Propiedades y usos medicinales del anís

Semillas de chia, sus propiedades

Mal olor en las axilas

Tratamientos naturales para el colon irritable, eficaces

¿Cómo consumir las semillas de chia?

Trucos y consejos para abdominales marcados

Más datos sobre las semillas de chia y su consumo

Tirones musculares

Termina con la Ciática

Para lucir **una piel sana y lozana** por más tiempo es también necesario respetar las horas de descanso y, en lo posible, la **noche para dormir**. Es el **reloj biológico interno** (los ritmos circadianos) el que regula los momentos de **protección y de regeneración** de las células de la piel, según destacó una investigación realizada por el Institut de Recerca Biomèdica (IRB) y el Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona.

Este trabajo, publicado en la última edición de la revista especializada 'Cell Stem Cell' es la continuación de una primera parte realizada en 2011, y fue capaz de detallar lo que sucede, hora a hora, en la piel.

"Por la mañana, las células madre se preparan para protegerse de la luz ultravioleta, mientras que por la tarde se duplican para proporcionar al tejido nuevas células para su regeneración" y, durante la noche, estas nuevas células realizan el proceso de especialización que les permitirá desarrollar su función de barrera de la piel, explicó Salvador Aznar-Benitah, principal autor del trabajo.

De esta forma, la piel se modula de manera natural para protegerse y proteger al organismo de los "factores ambientales nocivos", como son la **luz ultravioleta, las bacterias y virus**, que en ciertos casos también presentan un comportamiento circadiano propio.

Si bien se desconoce con exactitud los factores que llevan a establecer el ritmo circadiano, el experto señaló que el más importante ha de ser "el cambio en la luz

durante el día y la noche", además de otros como los cambios de temperatura o la

Más información

Contacto
Aviso legal
Publicidad
 "No sabemos bien qué factor es predominante para regular el ritmo circadiano de las células madre de la piel", reconoció el investigador, ya que además no se puede descartar que las células tengan un reloj propio que no esté ligado a cambios de luz, temperatura o metabolismo.

Según detalló Aznar-Benitah, **cuando el reloj biológico no funciona bien**, las células madre de la piel pierden su capacidad regenerativa y el tejido va envejeciendo, una circunstancia que se va incrementando con el paso del tiempo, y que si se le suma otros factores como el abuso de ciertas sustancias como el alcohol, el tabaquismo y demás, puede ser aún más notorio.

Eliminar manchas piel

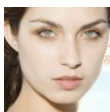
www.loreal-paris.es/BB-NudeMagique

Textura ultra-ligera que se funde con la piel para un efecto natural!



Autor: Carla de Oyarbide **10 de octubre de 2013**
Etiquetas: envejecimiento, estudios, piel
Categorías: Otros

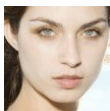
Noticias relacionadas



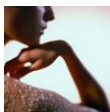
Respira, por el bien de tu piel
 El exceso de estrés afecta nuestro físico y mente: no sólo puede dejarnos más vulnerables a enfermedades...



Para mantener sana tu piel en primavera, recuerda los siguientes consejos
 Ya estamos en primavera, y aunque seguro todos nos sintamos de mejor ánimo por el clima más benigno...



Alimentos aliados de la belleza y salud de la piel
 Todo lo que incorporemos a nuestro organismo a través de la boca repercute en nuestra salud y también...



Tip para lucir más joven y con la piel más radiante
 Las células muertas que quedan en la piel pueden hacerla lucir más opaca y, valga la redundancia,...

Quien controla mejor sus emociones, tiene mejor salud cardiovascular

Inicio

Correr en la cinta te ayuda a controlar tu peso

ADSL + llamadas
 ahora por **13,95€/mes** durante 12 meses
contratar ahora
 oferta especial web
 orange

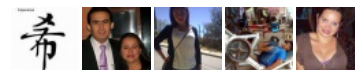
Búscanos en Facebook



Vitadelia

Me gusta

A 5105 personas les gusta Vitadelia.



Plus in social de Facebook

medicalnewsreporter.com



Una pérdida de peso que les da miedo a los médicos...

Los científicos de Boston han descubierto un método raro de bajar de peso. Siguiendola puedes bajar hasta 10 kilos.

[sigue leyendo>>](#)