

Het zit in je (colla)genen!

Rimpels! Vroeg of laat krijgen we er allemaal mee te maken. Maar waarom krijgen we rimpels? En wat kunnen we eraan doen om dit te voorkomen?

Onze huid bestaat uit drie lagen. De opperhuid is de buitenste laag en heeft een barrière functie. De lederhuid is de laag onder de opperhuid en bestaat o.a. uit bindweefsel, haarvaatjes en talgklieren. Het bindweefsel is opgebouwd uit, voornamelijk, collageen en elastine. Onder de lederhuid bevindt zich het onderhuidse bindweefsel. Dit bindweefsel bestaat voornamelijk uit vet en is gevuld met bloedvaatjes en spieren.

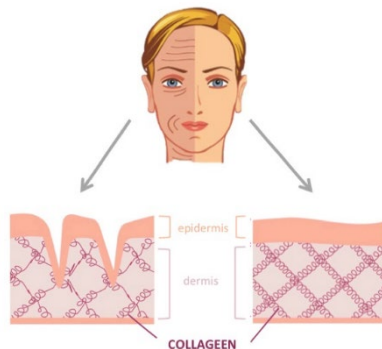
Een belangrijke factor bij het ontstaan van rimpels is de afname van collageen in de lederhuid.



Collageen is een eiwit die structuur, soepelheid en stevigheid geeft aan de huid. Collageen wordt in de huid aangemaakt door fibroblasten en is opgebouwd uit peptiden. Peptiden bestaan uit een keten van aminozuren. Eiwitten (waaronder collageen) zijn als het ware peptideketens, zogeheten polypeptiden. Het proces, waarbij collageen geproduceerd en afgebroken wordt, heet homeostase. Dit proces vindt continu plaats in ons lichaam en

houdt het gehalte collageen in evenwicht.

Rond ons 25^e levensjaar start de afname van collageen in de lederhuid met ongeveer 1% per jaar. Na ons 40^e levensjaar zal de afname elk jaar groter worden. De fibroblasten werken minder goed, waardoor de homeostase van het collageen minder soepel verloopt. De huid wordt langzaam minder elastisch, kan makkelijker beschadigd raken en ontwikkelt sneller rimpels. Hoe sterk en hoe snel de afname van collageen plaats vind is genetisch bepaald. Deze natuurlijke afname kunnen we niet beïnvloeden en zal voor het grootste gedeelte onze huidveroudering bepalen.



Ondanks dat het verouderingsproces voornamelijk genetisch is bepaald, kunnen we dit proces zelf wel beïnvloeden. De afname van collageen kan versneld worden door invloeden van buitenaf zoals roken en UV-licht. Ook een gezonde voeding speelt hierbij een grote rol. Het eten van veel suikers en het nuttigen van alcohol kan ons collageen broos en zwak maken. Teveel bloedsuikers in ons bloed zetten het proces 'glycatie' in gang waarbij, zogeheten, AGE's

worden gevormd. AGE's zijn moleculen die ontstaan zijn doordat bloedsuikers en eiwitten verbindingen met elkaar aangaan. Deze AGE's kunnen onze eiwitten (waaronder collageen) beschadigen.

Huid veroudering, en de afname van collageen, kunnen we niet terug draaien. Wel kunnen we het verouderingsproces vertragen door gezond en gevarieerd te eten. Wonder crèmes met collageen kunnen je huid hydrateren en een gezonde en wellicht jongere uitstraling geven. De collageen in deze crème zal echter niet doordringen tot in de diepere huidlagen waar ons collageen zich bevindt, hier is het molecuul simpelweg te groot voor. Collageen dat zich in de crème bevindt zal op de huid blijven liggen en als het ware een 'dure' moisturizer zijn voor de huid. Als je wilt weten hoe je huid er, met de jaren, mogelijk uit zal gaan zien, kan je het beste naar je (groot)ouders kijken.

'Tenslotte is huidveroudering -en dus ook de afname van ons collageen- terug te vinden in onze genen.'

