

At ældes med

Ét er rynkerne. Noget andet er slapheden. Og så er der lige pigmentpletterne, huden, der aldrig synes at få slukket sin tørst, håret, der begynder at vokse i ansigtet, men tynder ud oven på hovedet. Hvad er det, der sker... og hvorfor?

Af Helle Forum

"At ældes med ynde, det er det værste sludder, jeg nogensinde har hørt, det er absolut ikke yndigt". Sådan sagde en journalist-kollega for nogle år siden, hvor hun havde stiftet nærmere bekendtskab med 60'erne og hvad deraf følger.

Siden da har jeg selv taget turen gennem menopausen og kan selv konstatere forskellige varianter af det, der med en samlebetegnelse kaldes aldersforandringer. - Hva' det?, som mit 3-årige barnebarn spurgte om, sidst han var på besøg – og pegede på de sjove striber, huden på armene er begyndt at lave. Dertil var jo ikke andet at sige, end at det er følgen af, at mormor har været alt for meget i solen! Som så mange andre i min – i dag modne - generation, der skulle ha' noget for pengene, når solen stod højt på himlen – og først (for) sent indledte et seriøst forhold til solfaktorer. Til vores undskyldning skal siges, at de først dukkede op sidst i 70'erne, hvor megen skade var nået at ske.

Men tilbage til sagen. Det er op til, under og efter overgangsalderen, at huden for alvor lægger stilen om – og vi, der ved, hvad det handler om, kan kun betragte den sidst-i-tyverne-først-i-trediverne kvinde, der beklager sig over de små rynker om øjnene, med stor overbærenhed. Her er langt større ting i spil!

Der er fire begreber, der er helt centrale, når vi skal kigge nærmere på, hvad det er, der sker med kvinders hud op til, under og efter overgangsalderen.

To primære årsager til ældning af huden: UV-stråler og hormoner.

UV-strålerne

UV-strålerne angriber som bekendt især indholdet af kollagen og elastin i dermis – nedbryder proteinfibrene, så huden mister såvel sin fasthed som sin spændstighed. Resultatet er slap hud og dybe rynker. Men også i epidermis sætter strålerne deres spor: de laver kuk i melanocytternes (de melaninproducerende celler i epidermis) produktion af det brune, beskyttende farvestof melanin, så der opstår pigmentpletter, eller leverpletter. Det modsatte kan også forekomme: at huden mister sin pigmentering og udvikler helt hvide områder (vitiligo).

Størstedelen af disse ændringer er ikke udløst af de UV-stråler, du får "i nutid". Det er mere fortidens synder, der nu

Progesteron

Hormonet progesteron ses ind imellem nævnt også i forbindelse med huden efter overgangsalderen. Med god grund, da undersøgelser har vist, at det formår at øge kollagenindholdet og bedre fugtniveauet i huden også efter overgangsalderen, ligesom det kan genopbygge tyndt hår og mindske hårvækst i ansigtet (formodentlig er forklaringen, at mangel på progesteron synes at udløse en større produktion af mandlige hormoner). Men desværre er naturligt progesteron en svær størrelse at have med at gøre. Faktisk kan man kun tilføre det i form af en specialudviklet creme, der påføres huden. Og naturligt skal det være – syntetisk fremstillet progesteron har vist sig at have noget nær de modsatte virkninger!

for alvor slår igennem. Så har du været meget i sol, er det først nu, du for alvor ser konsekvenserne.

Men fordi epidermis også bliver tyndere, vil effekten af ny UV-bestråling slå endnu kraftigere igennem – huden er i forvejen tør og vil nemt kunne udtørres endnu mere af miljøpåvirkninger. Derfor er god beskyttelse naturligvis fortsat mindst lige så nødvendig som før. Også fordi UV-strålerne nedbryder lipiderne, der tætnet mellem de døde hudceller i stratum corneum, således at fugten nemmere fordamper fra overhuden. Dels føles det generende, dels giver det en hud, der ser træt og mat ud.

Hormonerne

Det er især østrogenet, der er i fokus. Østrogen har stor betydning for fibroblasternes aktivitet. Det er fibroblastcellerne i dermis, der producerer kollagen og elastin og dermed sikrer hudens fasthed og spændstighed.

Når mængden af østrogen daler op mod og drastisk falder under overgangsalderen, sker der altså en kraftig nedgang i produktionen af disse to uhyre vigtige proteiner. Træner Linda Lacombe fra Imedeen siger: Faktisk er følgerne af det lavere østrogenniveau så markante, at det i 50'erne tager over fra solen som mest nedbrydende faktor for huden.

For at modvirke det manglende østrogen indeholder en del cremer, der er specialudviklet til moden hud, såkaldte phytohormoner – plantehormoner (typisk udvundet af sojabønne) med en østrogenlignende virkning i huden. Men vel at mærke på meget subtilt niveau – de er på ingen måde

ynde...?

at sammenligne med hormontilskud og skulle kunne bruges af alle, også kvinder, der ellers ikke tåler kunstige hormoner.

To steder, hvor ældning især finder udtryk: Epidermis og dermis.

Epidermis

Kombinationen af UV-beskadigede celler og en aldersbetinget langsommere cellefornyelse betyder, at antallet af cellelag i epidermis aftager markant. Fra at der i ung hud er 10-15 cellelag i epidermis, kan man komme helt ned på 2-5, fortæller Linda Lacombe.

Det får følger for huden på flere forskellige måder. En tyndere epidermis betyder, at kapillærerne i huden bliver mere synlige – der er jo ganske enkelt mindre hud hen over dem. Det samme gælder melaninpletterne – de ligger tættere på hudens overflade og bliver både flere og mere synlige.

Samtidig betyder de færre cellelag, at "fødekæden" til det øverste, beskyttende hudlag stratum corneum (der består af keratiniserede, altså forhornede døde hudceller limet sammen af lipider) udtørres. Igen en markant årsag til, at huden meget nemt bliver meget tør. Og irriteret: når hudens naturlige barriere-effekt mod påvirkninger udefra (stratum corneums vigtigste rolle) aftager, kan der nemmere trænge påvirkninger ind og ned i huden, som forårsager irritation.

Dermis

Grundet det mindre østrogen mindskes nyproduktionen af kollagen og elastin markant. Men også kvaliteten af det eksisterende kollagen og elastin forringes. UV-strålerne udløser frie radikaler, der nedbryder proteinerne. Sukkerstoffer i huden – ikke mindst udløst af en uheldig kost - udløser en glykolisering, en slags forhærdning af især kollagenet, der betyder, at fibrene i stedet for at svæve frit i huden binder sig sammen og

knækker. Det medfører en alvorlig forringelse af hudens fasthed.

Samtidig svækkes også produktionen af glykosaminoglykaner (GAGS) – de polysakkarider, der udgør den meget fugtbindende, geléagtige grundsubstans i dermis, de kollagene og elastine fibre er "opslemmet" i. Det forringer vævets evne til at binde fugt - det forringer igen cellernes levevilkår – og en ond cirkel er i gang.

Endvidere: uden en sund, fugtholdig grundsubstans kan de kollagene og elastine fibre ikke holde sig flydende, men vil synke til bunds... som bundfald i en flaske. Et fænomen, der på hudens overflade faktisk også får det til at se ud, som om huden er faldet sammen.

Yndigt...???

At kalde alt dette for yndigt er vel noget af en tilsnigelse, vil mange nok mene.

Men dermed ikke sagt, at man ikke kan holde af sine aldersforandringer. De er jo det bedste bevis på levet liv. Og på, at du altså er en af de heldige, der er her endnu.

Personligt har jeg det ret godt med den side af sagen!



Mange årsager til ældning

Det er i bund og grund misvisende at stille tingene så struktureret op, som vi har gjort her af hensyn til overskueligheden. Hudens ældning udløses ikke så meget af enkeltfaktorer – men af en kombination af mange faktorer, der forstærker hinanden. UV-stråler og hormoner er vigtige spillere på banen – men der er også mange andre ting, der har stor betydning. Hvilken livsstil har du? Er du meget stresset? Sover du godt og regelmæssigt? Dyrker du motion i passende mængder? Spiser du sundt? Passer du din hud med god, daglig pleje? Har du for vane at beskytte den godt, og er du startet med det i en tidlig alder? Hvilke gener er du udstyret med (kig på dine forældre)? Dine personlige svar på disse spørgsmål vil have stor betydning for, hvordan du ældes. Så der er ingen grund til bare at lægge sig hen i hængekøjen og give op. Der er heldigvis masser at gøre!