



## Tumbados dificultamos el drenaje ocular. Si sufrimos de ojeras es mejor optar por texturas ligeras

☑ un acabado invisible, tipo film (no blanquecino como las tradicionales), y se retiran a la mañana siguiente. Igual textura tienen las *sleeping creams*, con un acabado a medio camino entre el gel y la crema, y que vienen aderezadas con aromas relajantes. Las primeras tienen una mayor concentración de ingredientes y no son de uso diario.

Pero la realidad es, según los expertos, que la textura es lo de menos. "Lo esencial es la composición y no es relevante el excipiente (la base sobre la que se formula). Las cremas nutritivas se diferencian del resto en que su excipiente es grasa y eso es bueno para las pieles desnutridas, pero su efectividad antiedad no dependerá nunca de él", afirma Aurora Guerra. Lo mismo está ocurriendo con la cosmética para el contorno de los ojos: de fórmulas más pesadas presentadas en tarro, los laboratorios están

pasando a otras en gel que vienen en tubo. Como apunta el doctor Lajo, "mientras dormimos, al estar tumbados, dificultamos el drenaje ocular, por lo que si solemos retener líquidos y sufrir ojeras deberíamos decantarnos por una galénica más liviana y refrescante".

¿Y qué será lo próximo dentro de la cosmética noctámbula? ¿Hacia dónde van las futuras investigaciones? La doctora Baron, del Case Medical Center, cuenta que "el siguiente paso, en el que ya se está trabajando, es determinar los mecanismos fisiológicos que se ven alterados por la falta de sueño o por un sueño de mala calidad. Esto afecta a procesos más complejos que las consecuencias inmediatas de un déficit de sueño que se han mencionado. Por ejemplo, si dormimos mal, ¿tendremos más inflamación después de tomar el sol o más alteraciones de la barrera epidérmica? ¿y qué mecanismos moleculares serán los culpables?". Los laboratorios, sin duda, tomarán nota de las fórmulas que minimicen estos daños de forma específica, casi a la carta. Para que la piel de las personas que tienen un mal sueño no envejezca antes que las que duermen como angelotes. ☐



**1. Sleeping Cream**, de Garnier. Con textura entre gel y crema (11,90 euros). **2. Advanced Night Repair Complex**, de Estée Lauder. En formato suero (108 euros). **3. Lotus Sleeping Mask**, de Sephora. Con loto (6,95

euros). **4. Bedtime Beauty Boost**, de Oskia. Con células madre (92 euros). **2. Mascarilla Anti-fatiga Overnight Miracle**, de Evidens de Beauté, con colágeno (95 euros). **5. Visionnaire Nuit**, de Lancôme. Gel acuoso (90 euros).