Ceramidy

Zverejnené: 25. októbra 2023 | Autor: Mgr. Kristína Kristályová



Kožná bariéra slúži ako najvrchnejšia ochranná vrstva kože (epidermis). Je tvorená korneocytmi, ktoré sú uložené natesno vedľa seba. Spojivové zložky medzi týmito bunkami sú najmä ceramidy, cholesterol a mastné kyseliny. Ceramidy sú teda telu vlastné zložky, ktoré sú súčasťou každej zdravej kožnej bariéry. Pokrývajú až 50 % všetkých tukových zložiek v pokožke.

Ceramidy a ich funkcia

Kožná bariéra plní svoje ochranné funkcie len v prípade, že je neporušená. Suchá koža so sebou nesie viacero rizík kožných problémov. Pri nízkych hladinách ceramidov je koža náchylnejšia na rozvoj ochorení, napríklad akné, rosacea, psoriáza a ekzém.

K narušeniu kožnej bariéry a zníženiu hladín ceramidov môže dôjsť po intenzívnej exfoliácii (AHA,BHA kyseliny a iné kyseliny, retinoidy), po vystavení pokožky priamemu UV žiareniu, pri mechanickom poškodení, pri práci so škodlivými látkami a podobne. Fyziologicky však pomer ceramidov v pokožke klesá aj s vekom.

Formy ceramidov

Z hľadiska pôvodu poznáme dva druhy ceramidov a to prírodné (v koži, v menších množstvách aj v mozgu a pečeni) a potom syntetické ceramidy, ktoré sú súčasťou kozmetických prípravkov. V kozmetike sa najčastejšie využívajú nasledovné ceramidy:

- ceramid 1 (EOS)
- ceramid 2 (NS,NG)
- ceramid 3 (NP)
- ceramid 6- II (AP)
- ceramid 9 (EOP)
- fytosfingozín
- sfiznogzín

Najviac klinicky preskúmané sú ceramidy 1, 3 a 6.

Ceramidy v kozmetických produktoch

Dôležitým aspektom účinnosti ceramidov je ich formulácia v danom kozmetickom produkte. Medzi najefektívnejšie formulácie patria ceramidy vo forme enkapsulácie – obaľovanie do lipozomálneho obalu, ktorý ľahšie preniká na miesto určenia.

Medzi základné funkcie ceramidov v kozmetických prípravkoch radíme hydratáciu, výživu a obnovu kožnej bariéry. Použitie ceramidov nie je vekovo obmedzené, môžeme ich odporučiť pacientom so suchou alebo citlivou pokožkou, preventívne aj pri normálnej pokožke. Produkty s ceramidmi môžeme odporučiť aj pacientom s rosaceou, ekzémom, pri akné, psoriáze, seboroickej dermatitíde a iných kožných ochoreniach ako doplnkovú liečbu.

Ceramidy nájdeme najčastejšie v produktoch ako pleťové krémy, sprchovacie gély, krémy, oleje ale aj séra. Z hľadiska bezpečnosti ich radíme medzi vysoko bezpečné, dobre tolerované zložky, dajú sa kombinovať so všetkými aktívnymi látkami a majú minimálny potenciál vyvolať podráždenie, a to aj u atopikov a alergikov.

Mgr. Kristína Kristályová