

Kůže bez vody být nemůže!

*prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc, MBA, FCMA,
přednosta Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady,
prezident České dermatovenerologické společnosti*

Kůže je orgán, který je v přímém kontaktu s vnějším prostředím a který může být tímto prostředím jak příznivě, tak i nepříznivě ovlivňován. Aby kůže správně fungovala, potřebuje stejně jako většina buněk a systémů v organismu dostatečné množství vody neboli hydrataci. V těle dospělého člověka tvoří voda zhruba 60 % jeho hmotnosti – 2/3 vody se nachází v buňkách a 1/3 v mezibuněčném prostoru. Kůže obsahuje 6–8 l vody, přičemž 6 l jí je v podkoží, 120 ml v pokožce a 20 ml v rohové vrstvě.

Když má kůže vody dost, je krásně hladká a vypnutá jako čerstvé jablíčko, když má vody málo, je povadlá a scvrklá jako staré jablíčko. Dehydratovaná kůže je navíc křehká, má oslabenou bariérovou funkci a její buňky neplní svoji normální úlohu. To vede k olupování, šupinatění, pocitu napětí a unavenému vzhledu, dochází k předčasnému stárnutí, zvyšuje se riziko alergických reakcí.

Továrna na zdraví a krásu

Kůže se vyznačuje velmi vysokou metabolickou aktivitou, to znamená, že vyrábí velké množství účinných látek. Například funguje jako zásobárna tuku, který organismus průběžně odbourává a využívá jako zdroj energie. V kůži se proto neustále něco transportuje, a k tomu jsou potřeba tekutiny. Když je v kůži tekutin nedostatek, transport vázne. Navíc při výrobě účinných látek vznikají odpadní produkty, které by v kůži neměly zůstat. To je také úkol vody, sesbírat prostřednictvím lymfy odpadní látky a přes lymfatické cévy a uzliny je odvést do krevního oběhu. Zásadní roli tady hraje voda dodávaná tělu pitným režimem, hydratační krémy mají pouze lokální účinek na povrchu kůže a s transportem v kůži nepomohou.

Hydratační krémy a ostatní hydratační přípravky mají pro zdraví a krásu kůže také význam, ale nejlépe v kombinaci s pitným režimem. Kůži je nutné zásobovat vodou zevnitř, péče zvenku má jiný efekt. Voda dodávaná kůži zvenku se musí dostat přes rohovou vrstvu, a to je pro ni jistý handicap. Buňky kožního povrchu totiž chrání lipidová vrstva, která pustí vodu dovnitř buněk jen těžko. Díky tomu se nezačneme rozpouštět, když se ponoříme do bazénu – kolem spousta vody, ale hydratace celého těla včetně kůže je zanedbatelná. Přínos krémů spočívá více než v hydrataci v komplexním zvláčňování pleti, které dodávají lipidy. Tím zjemňují rohovou vrstvu a zároveň podporují ochrannou funkci kůže před vnějším prostředím.

Vodu zevnitř je třeba dodávat kožním buňkám pravidelně. Při nárazovém pití většího množství vody tělo tuto vodu velmi rychle zase vyloučí (vymočí) a kožní buňky z ní téměř nic nemají. Zatímco při dlouhodobém pravidelném zásobování těla vodou si organismus stihne uložit vodu do kůže, která pak tyto zásoby využívá. Projeví se to také na jejím vzhledu, a to už po několika dnech. Nejprve se naplní vodou (a rozšíří) horní i střední vrstva kůže, načež se povrch kůže vypne, vyhladí a působí mladistvěji.

V případě stárnutí kůže představuje hlavní problém ztráta jejího objemu s následkem propadlých tváří, scvrklé pleti a viditelných vrásek. Pokud je tělo dostatečně zásobováno vodou, kůže se mnohem déle udrží mladistvě svěží a krásná. Při správném pitném režimu a dostatečném množství vody v kůži zbytečně nevznikají vrásky, prostě nejsou. Pití vody tedy skutečně pomáhá, nejen opticky, ale i prakticky, vyhladit vrásky a zpomalit stárnutí pleti.

Hydratační dermostudie

Vliv pravidelného příjmu vody na kůži zkoumala studie »Ovlivnění hydratace kůže při pravidelném příjmu pramenité vody Aquila«, jejímž cílem bylo přinést nezkreslený přehled o vlivu pitného režimu na rovnováhu hydratace pokožky i na její vzhled. Studii provedl v květnu 2017 kolektiv prof. Petra Arenbergera na Dermatovenerologické klinice FNKV v Praze.

Do studie bylo zařazeno 100 dobrovolníků, 89 žen a 11 mužů s věkovým průměrem 42 let, přičemž 64 % probandů mělo suchý nebo extrémně suchý typ kůže, 18 % mastný a 18 % normální. Probandi byli rozděleni do tří skupin. První skupina byla kontrolní se 34 osobami, které neměnily své potravinové návyky během celého experimentu. Druhá skupina o velikosti 33 osob vypila v den 0 během 10 minut 1 litr vody. Proběhlo u ní ultrazvukové měření tloušťky střední vrstvy kůže na standardizovaných místech a elasticity kůže na stejných místech před požitím vody a 1 hodinu po začátku pití. Poté tato skupina pokračovala v pravidelném pití 1,5 litru vody navíc k běžným potravinovým návykům po dobu 14 dnů. V den 7 a 14 bylo zopakováno měření. Třetí skupina o velikosti 33 osob vynechala počáteční pitný režim a pila vodu denně po dobu 14 dnů se stejnou frekvencí měření.

VÝSLEDKY STUDIE:

- Klinické sledování potvrdilo, že pravidelné pití přírodní pramenité vody Aquila, která byla ve studii použita, statisticky významně zvyšuje hydrataci pokožky a škáry.
- Kůže byla po pravidelné hydrataci méně vysušená, více vláčná, hebká a pružná oproti první kontrolní skupině v průměru u 81,8 % testovaných osob ve druhé skupině a u 84,8 % osob ve třetí skupině.
- Kůže byla po pravidelné hydrataci při porovnání měření před zahájením pravidelného pití vody a po skončení experimentu méně vysušená, více vláčná, hebká a pružná u shodných pacientů, tedy u 81,8 % testovaných osob ve druhé skupině a u 84,8 % osob ve třetí skupině.
- 96,9 % jedinců ve druhé skupině a 93,9 % jedinců ve třetí skupině mělo v ultrazvukovém vyšetření při posledním měření oproti prvnímu měření před začátkem pití širší horní (pokožku) a střední (škáru) vrstvu kůže v průměru o 11,6 % (od 2,3 do 19,7 %).
- Hydratace pomocí korneometrického měření se ve druhé a třetí skupině statisticky významně zvýšila po skončení pití vody oproti výchozímu stavu na obličeji o 12,7 % a na rukou o 15,1 %.