

El “olor a abuela” tiene nombre científico: qué pasa en la piel a partir de los 40 años

11/05/2026



Hay olores que funcionan como una máquina del tiempo. El perfume de una cocina, el aroma de un libro viejo, y también ese algo indefinible que evoca a una abuela querida: una mezcla entre cartón levemente húmedo, algo herbáceo, aceite con historia. No es imaginación ni nostalgia. Es química pura.

Diversos estudios han demostrado que la concentración de una molécula llamada 2-nonenal en la piel aumenta de manera significativa a partir de los 40 años. Y con el nombre de esa molécula se bautizó también al “olor a abuela”.

Este compuesto tiene un olor característico descrito como **grasiento, herbáceo o similar a las cebollas y el pepino**, y es el principal responsable de lo que comúnmente se llama

“olor a persona mayor”.

La buena noticia –aunque pocos la conocen– es que no se trata de un destino inevitable ni de algo que deba generar vergüenza. Se trata de un **proceso biológico normal**, con causas identificadas y, en parte, con herramientas concretas para atenuarlo.

Una molécula para un olor inconfundible

El 2-nonenal (se pronuncia no-ne-nal) es un aldehído, una familia de compuestos orgánicos que también incluye al cinamaldehído, el responsable del aroma de la canela. Lo que lo diferencia es su origen: se forma cuando los ácidos grasos insaturados de la piel se oxidan, un proceso que se va acelerando silenciosamente con los años.

“A medida que envejecemos, ocurren varios cambios simultáneos en nuestra piel. Las **defensas antioxidantes** disminuyen, la composición del sebo cambia y la exposición acumulada a los rayos UV y al estrés ambiental incrementan el daño oxidativo”, explicó la Dra. Sonal Choudhary, dermatóloga de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh (EE.UU.). “Los aumentos medibles de 2-nonenal suelen comenzar después de los 40 años, con una acumulación más notable a partir de los 50. Es un proceso gradual, no un cambio instantáneo. La intensidad varía significativamente de una persona a otra, dependiendo de la genética, el tipo de piel, el estilo de vida y la exposición ambiental”.



A diferencia del sudor, el 2-nonenal no se disuelve fácilmente con agua y jabón. (Imagen ilustrativa IA Gemini)

Según un estudio publicado en la revista científica PLOS One, el 2-nonenal no solo es responsable del olor sino que también permite discriminar la edad de una persona a través del **sentido del olfato**, un fenómeno que se observa en otras especies animales. En otras palabras: los seres humanos tienen, sin saberlo, la capacidad de detectar la edad de otros por el aroma.

En Japón, este fenómeno tiene incluso su propia palabra: kareishū (加齢臭), y se le da tanta importancia social que existen jabones específicos diseñados para personas mayores orientados a reducir ese aroma.

Por qué el jabón y el agua no alcanzan

Acá viene el dato que más descoloca: **ducharse no resuelve el problema**. Al menos, no del todo.

“Es difícil eliminar esta molécula porque es muy pegajosa”, señaló Danielle Reed, directora científica del Centro Monell

de Sentidos Químicos (EE.UU.), instituto de investigación sin fines de lucro especializado en el estudio del gusto y el olfato. “Se adhiere con facilidad a la piel y a los tejidos. Si bien se elimina parte al bañarse, el cuerpo la produce constantemente, por lo que lavarse no es la solución”.

A diferencia del sudor –que es soluble en agua– el 2-nonenal es un ácido graso y, como tal, necesita otro tipo de abordaje. Algunos expertos señalan que los limpiadores con antioxidantes o productos con taninos –como el **jabón de caqui**, de larga tradición en Japón– pueden ayudar a reducir su persistencia, aunque todavía faltan ensayos clínicos a gran escala que lo confirmen de forma contundente.

También hay investigaciones incipientes sobre el rol del extracto de berenjena –específicamente de un compuesto llamado N-trans-feruloilputrescina– en la neutralización del 2-nonenal, con resultados preliminares alentadores. Pero los especialistas son cautelosos: los datos clínicos en humanos todavía son limitados.

Lo que sí se puede hacer: dieta, hidratación y hábitos

La dermatóloga Dra. Lehavit Akerman, presidenta de la Sociedad Israelí de Cirugía Dermatológica, recomienda prestar especial atención a las zonas propensas a la humedad, como **las axilas, la ingle y entre los dedos de los pies**. “Con la edad, la composición de los lípidos de la piel cambia. Estos ácidos grasos insaturados se oxidan, produciendo compuestos como el 2-nonenal, que emiten un olor característico, a menudo penetrante”, describe Akerman. Y agrega una advertencia que conviene tener en cuenta: “Un olor corporal fuerte y atípico puede indicar **tumores hormonales o afecciones neurológicas** que alteran la química corporal”, por lo que ante cambios bruscos e inexplicables, es mejor consultarle a un médico.

La nutrición también tiene su palabra. La dietista clínica Meital Levy, de Leumit Health Services (Israel), apunta a algo que muchas veces se pasa por alto: “La hidratación es fundamental. Las personas mayores tienden a beber menos, en parte para evitar orinar con frecuencia, lo que concentra los olores corporales”.

Según Levy, las comidas muy picantes, el ajo, la cebolla, el curry, la cúrcuma y las dietas con mucho sodio pueden intensificar el problema. En el otro extremo, una alimentación rica en verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos y almendras crudas –todos con alto contenido de antioxidantes– ayuda a la piel a frenar la oxidación de grasas. La **salud intestinal** también entra en escena: cambios en la microbiota pueden influir en el olor corporal y, en algunos casos, los probióticos contribuyen a reequilibrarla.

Un olor, no un juicio

Quizás la parte más importante de todo esto sea la más simple: el 2-nonenal no tiene nada que ver con la higiene personal. Es un proceso bioquímico que le ocurre al cuerpo de prácticamente todo el mundo, con distintos grados de intensidad.

La Dra. Naana Boakye, dermatóloga y fundadora de Bergen Dermatology (EE.UU.), lo dejó en claro: “La producción de 2-nonenal es un fenómeno común relacionado con la edad, no algo limitado a un pequeño grupo de personas. Los estudios lo detectan consistentemente en adultos mayores de ambos sexos. No hay evidencia de que solo ciertas personas lo produzcan”.

Y hay algo más que vale la pena desmenuzar: el proceso es tan gradual que el propio cerebro suele adaptarse y dejar de percibirlo en uno mismo. Es el mismo mecanismo por el que no nos damos cuenta del aroma particular de nuestra propia casa, aunque los visitantes lo noten al entrar.

“Como dermatóloga, recalco que el envejecimiento es un proceso

biológico natural que todos experimentamos a lo largo de la vida”, reflexionó la Dra. Delphine J. Lee, jefa de dermatología y directora del programa de residencia en el Centro Médico Harbor-UCLA (EE.UU.). “Me gustaría que diéramos menos importancia a los cambios cosméticos o fisiológicos, como el olor corporal o las arrugas, que a menudo forman parte de una vida plena”.

Dicho de otro modo: el cuerpo cambia, y ese cambio no merece vergüenza. Merece información, cuidado y –por qué no– un poco de curiosidad científica.

Fuente: TN