



# REVISTA GALANTI



Ano 4 • Março/Abril 2015

**7** **ERROS**  
que favorecem o  
envelhecimento



Todo mundo sabe que sol demais e fumar estragam a pele. Mas se você se protege dos raios UV e se odeia cigarro terá uma pele sempre jovem? Não é bem assim. A dermatologista Luciana Maluf conta o que é possível fazer para poupar a pele de rugas:

# 7 Hábitos diários que aceleram o envelhecimento



## Você está muito magra

Desculpem garotas, mas existe uma desvantagem em estar muito magrinha. "A perda de gordura facial causa flacidez e uma aparência envelhecida", diz a dermatologista. O efeito sanfona é uma das maiores causas de envelhecimento prematuro. Repetidos ganhos e perdas de peso provocam um efeito de estica-relaxa a pele, resultando numa aparência envelhecida.

**Solução:** Mantenha um peso saudável com dieta apropriada e exercícios. E garanta a alimentação da pele também. "Pesquisas demonstram que existem alimentos que melhoram a aparência da pele de dentro para fora", diz a doutora Luciana. Exemplos são os ácidos graxos ômega-3 encontrados no salmão e nozes, e que combatem as inflamações que resultam em rugas e mantêm a firmeza da pele. Frutas cítricas e vegetais, como o espinafre, ricos em vitamina C, aumentam a produção de colágeno que garante o tônus facial.

Dra. Luciana Maluf, Dermatologista  
CRM-SP 113.699

## Esfregar os olhos

"Puxar, tracionar e esfregar pode escurecer a delicada pele à volta dos olhos", diz a doutora. As mudanças de pigmentação que vêm com o avanço da idade, adicionam anos à sua aparência. A pele ao redor dos olhos é extremamente frágil e pode enrugar facilmente. Previna-se de parecer mais velha não prejudicando essa pele.

**Solução:** Se você não consegue parar de esfregar seus olhos, procure um especialista em alergias para diagnosticar e tratar os sintomas. E também seja gentil com a pele ao redor dos olhos quando aplicar a maquiagem, ou colocar as lentes de contato. Não esfregue a área com toalhas ásperas, faça movimentos delicados, leves batidinhas de toalha macia, depois de lavar o rosto. Isso ajudará a evitar problemas de pigmentação e envelhecimento precoce.



## Dormir de lado

A posição fetal para dormir pode ser super confortável e é bastante comum, mas é horrível para a sua pele. O mesmo se aplica ao dormir de braços. "Pressionar sua face no travesseiro por oito horas todas as noites durante anos pode quebrar o tecido da pele e causar rugas", revela.

**Solução:** adquira o hábito de cair no sono em decúbito dorsal (de costas), voltando a essa posição quando acordar no meio da noite de lado ou de braços. "Esse simples procedimento diminui a inflamação ou inchaço da face e será benéfico para a sua pele ao longo do tempo", acrescenta a Dra. Luciana.

## Beber no canudo

Esse hábito provoca linhas finas em torno da sua boca o que é um indicação segura de envelhecimento prematuro. "A longo prazo, franzir os lábios no canudo (ou segurar um cigarro com os lábios) provoca rugas extras no entorno da boca", diz a doutora Luciana.

**Solução:** Evite beber com canudos, coloque suas bebidas em copos e taças para manter uma boca livre de rugas e jovem.

## Ignorar suas orelhas, pescoço e mãos

Pescoços, mãos e orelhas raramente têm alguma atenção, o que pode ser a primeira pista para saber a sua idade. De fato, um estudo realizado em 2006, e publicado na revista científica *Plastic and Reconstructive Surgery*, mostrou que mulheres cujas mãos têm pequenas manchas escuras, típicas do envelhecimento e rugas, foram julgadas mais velhas do que aquelas, da mesma idade, que não tinham os sintomas.

**Solução:** Aplique sempre um hidratante e protetor solar no seu pescoço, nas suas orelhas e nas suas mãos para prevenir o envelhecimento precoce.

## Esquecer os óculos escuros

"Movimentos repetitivos, como rir, franzir e cruzar os olhos produzem linhas e rugas finas no rosto a longo prazo", diz a doutora Luciana Maluf. Além disso, a exposição ao sol quebra o colágeno na pele que já é fina ao redor do olhos e pode causar pigmentação e pontos escuros.

**Solução:** Mesmo no inverno, ou no final da tarde quando o sol não está tão brilhante, use seus óculos escuros e proteção contra raios UVA/UVB.

## Estresse total

Se você é cronicamente estressada (ou não dorme bem), seu corpo está bombeando constantemente os hormônios que são a fonte do envelhecimento precoce. "Cortisol, o maior dos hormônios do estresse, quebra o colágeno, o que leva à flacidez da pele e rugas, e causa inflamação", diz a dermatologista. O estresse crônico leva às linhas de expressão e aos pés de galinha.

**Solução:** Encontre o que te ajuda a relaxar – yoga, um chá com as amigas, uma indulgência qualquer consigo mesma – e faça-o regularmente. Exercícios físicos são outra forma eficaz de alívio do estresse.

