



Envelhecer com saúde e beleza: o importante é agir o quanto antes

O grande segredo de ter uma pele saudável e jovem é muito simples: envelhecer com saúde. Não é preciso barrar a passagem do tempo, mas sim fazermos as pazes com ele. Tudo está interligado: se a gente não está bem por dentro, a pele também sofre, o cabelo sofre, as mucosas sofrem. À medida em que começarem os primeiros sinais, aja. Para isso, eis algumas ótimas sugestões...

A partir dos 30 anos, já começa a haver uma leve desaceleração da produção de colágeno e do metabolismo em si. É quando começamos a perceber os primeiros sinais do tempo. Claro que isso varia de pessoa para pessoa, de etnia para etnia, e os hábitos pessoais contam muito. Mas sinais como as primeiras ruguinhas e aquele ponto de flacidez que não estava lá antes irão sempre esperar por nós em algum ponto da vida. A boa notícia é que a dermatologia está aqui para ajudar.

Além das decorências naturais do tempo, há fatores externos que podem acelerar o processo de envelhecimento — de todo o organismo e, claro, também da pele, como o estresse dos dia a dia, a exposição solar excessiva, o tabagismo, o sono mal dormido, a má alimentação, a falta de atividade física regular, a poluição do ar, na água ou mesmo nos alimentos, entre outras.

Diante disso tudo, é muito importante deixar a nossa pele saudável. Uma limpeza adequada — com o sabonete correto —, o uso de produtos cosméticos multifuncionais, contar com o reforço dos antioxidantes e, claro, nunca deixar de lado o protetor solar. E vamos nos atualizar também com relação aos riscos! Além dos raios UV, há outras fontes de luz que podem comprometer a saúde da pele, como a luz visível do celular e computador.

O segredo é envelhecer com saúde. E, com isso, me refiro a uma série de cuidados, em casa e também no consultório, que devem ser

associados para formar uma força tarefa. Não para barrar a passagem do tempo, mas sim para fazermos as pazes com ele. Com os resultados que você espera e sempre pensando na saúde — tanto da pele quanto do organismo como um todo. Afinal, está tudo interligado: se a gente não está bem por dentro, a pele também sofre, o cabelo sofre, as mucosas sofrem. À medida em que começarem os primeiros sinais, aja. Eis algumas sugestões...

As primeiras rugas são possíveis de tratar com procedimentos injetáveis, como preenchimento de ácido hialurônico ou bioestimuladores de colágeno. Já as primeiras manchas, sardas e queratoses,

podemos recorrer à luz intensa pulsada (LIP) ou a alguns tipos de laser. A primeira servação de pele "mais fina", que é própria do envelhecimento cutâneo, podemos retardar esse efeito tanto estimulando o colágeno local com os bioestimuladores injetáveis quanto proporcionando colágeno e oligoelementos minerais via oral, fornecendo subsídios para a produção cutânea do seu próprio colágeno.

Os primeiros sinais de flacidez, que é quando começamos a notar o surgimento do "código de barras" (aquelas ruguinhas ao redor da boca), os primeiros peninhos de galinha, aquela bochecha que começa a "pesar" — para este momento, podemos dispor de um tratamento combinado de técnicas e tecnologias para um estímulo de colágeno nas diferentes camadas da pele. O microagulhamento, o laser ablativo e os não ablativos, o drug delivery e os peelings são grandes indicações neste momento. Nessa flacidez já mais avançada (rosto "caído", perda de contorno da mandíbula), podemos associar os preenchedores, os bioestimuladores de colágeno, o ultrassom microfocado, os fios de sustentação no intuito de reestruturar e dar suporte ao rosto flácido, protelando recuos mais invasivos como uma cirurgia.

* Luciana Maluf é médica dermatologista (CRM 113699) do Hospital Sírio-Libanês, membro da Sociedade Brasileira de Academia Americana de Dermatologia. Tem experiência atuando em laser e outros tratamentos de pele de diversos tipos e foi pupila de dr. Elton Basti, referência mundial no tratamento de pele étnica, em Washington.



INSTAGRAM

Quer saber mais sobre o dia a dia dos famosos? Veja em nosso Instagram!

instagram.com/carasbrasil