

Top 5 sfaturi anti-îmbătrânire ale dermatologilor

TOP 5 ANTI-AGING TIPS FROM DERMATOLOGISTS



GENERALITĂȚI

Doriți ca pielea dvs. să arate mai tânără? Pe măsură ce înaintați în vârstă, aspectul pielii se poate schimba, iar acest lucru s-ar putea întâmpla în jurul vârstei de 30 de ani sau chiar mai târziu, în funcție de stilul de viață.

Anumiți factori care contribuie la modificările pielii nu pot fi schimbați. Printre aceștia se numără nivelul de estrogen, care menține elasticitatea pielii, dar și moștenirea genetică, în urma căreia o persoană poate avea un tip specific de structură osoasă.

Există totuși mulți factori externi care influențează modul în care îmbătrânește pielea, ale căror consecințe pot fi atenuate printr-o îngrijire anti-îmbătrânire adecvată.

SFATURI ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE

1. Atenție deosebită la alimentație.

Orice persoană ar trebui să acorde atenție nu doar produselor cosmetice și de înfrumusețare pe care le aplică pe piele, ci și modului în care se hrănește. Pielea este cel mai mare organ al corpului, iar dieta va afecta în mod direct modul în care va arăta o persoană.

Specialiștii recomandă:

- să se utilizeze 1.000 UI pe zi de vitamina D sub formă de supliment;
- să se consume cât mai mulți acizi grași omega-3 și omega-6. În mod ideal aceștia ar trebui să provină din surse naturale, inclusiv ulei de măsline, semințe măcinate de in și pește, cum ar fi somonul. Suplimentele de ulei de pește sunt o

altă sursă de grăsimi importante, care poate ajuta la protejarea barierei de umiditate a pielii, care tinde să se subțieze pe măsură ce înaintăm în vârstă;

- să se consume suficiente cantități de apă pe tot parcursul zilei;
- să se consume cât mai puține produse alimentare prelucrate și zaharuri care stimulează inflamația, un proces biochimic ce afectează producția normală de celule dermice.

2. Reduceți la jumătate timpul de expunere la soare.

Medicii dermatologi confirmă faptul că expunerea pielii la razele UV este una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii pielii.

Soarele afectează elastina și provoacă scăderea nivelului de colagen care determină scăderea elasticității pielii și apariția ridurilor. La acestea se adaugă modificarea culorii și texturii pielii. Nu în ultimul rând, razele UV sunt principala cauză a apariției cancerului de piele, un risc al îmbătrânirii pielii care le depășește pe cele cosmetice.

Specialiștii recomandă:

- folosirea unui ecran complet de protecție solară cu un factor de protecție solară de cel puțin 30. Crema va fi aplicată pe față, până spre gât și urechi. Pielea persoanelor mai în vârstă tinde să fie mai vulnerabilă la efectele soarelui decât pielea tânără. Dacă aveți tendința să uitați de protecția solară, încercați machiajul și cremele hidratante cu protecție UV;
- plimbări pe partea umbră a străzii;
- purtarea de îmbrăcăminte cu protecție UV;
- efectuarea exercițiilor fizice în aer liber;
- dimineața devreme sau după-amiaza târziu.

3. Folosirea unui retinoid

În comerț există diverse produse cosmetice care promit să repare efectele anti-îmbătrânire, dar cele mai bune rezultate se obțin în urma utilizării retinoizilor.

Retinoizii sunt compuși derivați din vitamina A care s-a dovedit că stimulează producția de colagen, regenerarea celulelor, contribuie la desfundarea porilor și stimulează vasele locale de sânge.

Astfel este diminuată producția de sebum și acneea, pielea va fi mai netedă și mai luminoasă având un aspect mult mai sănătos. Rezultatele vor putea fi vizibile la o lună sau două de aplicare constantă a cremelor cu retinoizi.

Specialiștii recomandă:

- consultați un medic pentru a vă recomanda de produsele cele mai eficiente care conțin retinoizi. Acestea pot include tretinoin și tazarotene.
- urmați instrucțiunile cu atenție. De obicei, aplicarea unei creme cu un retinoid presupune introducerea treptată a produsului, pentru a se evita iritarea. Pentru majoritatea oamenilor va fi suficientă aplicarea acesteia doar o dată pe zi.
- se pot obține rezultate vizibile, dar pozitive și în urma folosirii produselor cosmetice eliberate fără prescripție medicală. Căutați printre ingrediente retinol sau acid retinoic.
- aplicați cremă pe timp de noapte, pe față curată, întrucât atunci retinoizii funcționează cel mai bine.
- retinoizii nu sunt recomandați pentru femeile care sunt însărcinate sau care alăptează.

4. Nu neglijați rutina curățării pielii în fiecare seară înainte de culcare

Așa cum pe parcursul zilei este important să se aplice crema cu ecran de protecție contra razelor UV și îngrijirea pe timp de noapte este la fel de importantă. Este uimitor modul în care pielea este expusă la atât de mulți factori pe parcursul unei zile și încă se poate regenera.

Specialiștii recomandă:

- începeți fiecare zi cu o cremă de protecție solară, chiar dacă va veți petrece cea mai mare parte a zilei în interior. Nu vreți ca soarele să distrugă toate celulele noi de colagen care s-au format peste noapte.
- demachiați-vă și spălați-vă fața înainte de a merge la culcare. Pe parcursul zilei pielea este asaltată de produsele chimice din aer care distrug colagenul și pot provoca și alte neplăceri.
- după curățare, aplicați un retinoid și apoi o cremă hidratantă și dormiți pe o față de pernă curată.

5. Orientați-vă către proceduri cosmetice care ajută la regenerarea pielii

O serie de produse pentru piele și proceduri oferă mai mult decât iluzia întineririi pielii, acestea pot ajuta celulele să se regenereze.

Chiar dacă pielea nu mai poate fi întinerită pentru totdeauna, totuși cu ajutorul acestor alegeri s-ar putea încetini ritmul schimbărilor care pot cauza riduri profunde și o textură neplăcută a pielii.

Specialiștii recomandă:

Încercați exfolierea pielii prin tratamente faciale sau cu ajutorul cremelor cu particule microdermoabrazive care pot fi aplicate la domiciliu. Acest lucru devine necesar întrucât celulele se regenerează mai lent pe măsura înaintării în vârstă.

Un peeling chimic este un proces mai profund care face același lucru, dar stimulează și producția de colagen.

6. Renunțați la fumat

Unul dintre cele mai importante sfaturi anti-îmbătrânire pentru femei este renunțarea la fumat. Probabil nu pot fi inversate complet prejudiciile pe care fumatul le-a produs pielii, dar se va stopa agravarea acestora.

Semnele care denotă ca o persoană fumează sunt pielea gri, uscată, cu riduri în jurul ochilor și în jurul gurii. Cu siguranță nimeni nu dorește să prezinte toate aceste semne.

Sursa: www.sfatulmedicului.ro