

O maior guia de saúde do Brasil

viva saúde

UM INFARTO AVISADO

Sinais no corpo
quando ele está
próximo de
acontecer

Por que
não é
uma boa
ideia
deixar de
vacinar
os filhos

14 FORMAS
RÁPIDAS DE
BAIXAR O
COLESTEROL



EDIÇÃO 171 - PREÇO R\$ 13,90



Corpo blindado contra o **CANSAÇO**

Viver esgotado indica falta de gordura na dieta.
Veja as soluções para ter mais energia



Estresse faz mal à sua pele

Uma rotina caótica pode desencadear sinais do envelhecimento precoce. Veja como você pode virar esse jogo a seu favor

texto LARISSA MARUYAMA

É difícil pensar em um único dia em que nada estressante tenha acontecido. Seja no trânsito, com aquela buzina desnecessária, algo no trabalho que não tenha saído como o esperado ou até mesmo em casa. Esse estresse, misturado a uma rotina caótica, uma alimentação inadequada e poucas horas dormidas, pode levar ao desequilíbrio do corpo, e o primeiro lugar que reflete isso é a sua pele.

Aos poucos, esses sinais vão aparecendo e ficando. "Hoje vivemos muitas agressões de formas indiretas, como poluição e má alimentação. Tudo isso vai gerando no nosso organismo mecanismos de defesa desse estresse", explica Mika Yamaguchi, farmacêutica e consultora técnica da Biotec Dermocosméticos (SP). Essas defesas do nosso corpo podem causar inflamações que comprometem as células da nossa pele na forma de rugas, manchas e flacidez.

Desequilíbrio evidente

"As doenças não são causadas necessariamente pelo estresse. Dermatite, quedas capilares, vitiligo, por exemplo, pioram ou têm quadro de início nesses momentos. Uma rotina muito estressante pode favorecer o aparecimento de diversas dermatoses", conta **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

Quando estamos em situações de estresse, nosso corpo libera alguns hormônios como o cortisol e a adrenalina que, em doses certas, podem nos ajudar nos momentos de perigo, mas seus efeitos crônicos são muito prejudiciais à saúde, não apenas para a pele. "O estresse libera cortisol e radicais livres e aumentam a degradação do colágeno na pele", ressalta Thais Pepe, dermatologista especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Fatores como a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e cigarro influenciam no envelhecimento precoce e na capacidade oxidativa das células da nossa pele, ou seja, com o acúmulo de radicais livres, perdemos mais colágeno do que deveríamos. Banhos quentes, demorados ou algumas buchas podem

ressecar a pele e fazer aparecer sinais superficiais que sugerem a existência de rugas.

Revertendo os quadros

Produtos como cremes com retinoides e vitamina C prometem atuar nas linhas finas e na ação antioxidante da pele, por exemplo. Atualmente, para tratamento via oral, biomassas marinhas que contêm uma substância que atua como um antienvhecimento. E apesar de todos esses benefícios disponíveis no mercado, as recomendações ainda focam no controle da alimentação e das situações estressantes.

"Há uma tendência de procurar atalhos, como suplementos vitamínicos, nutracêuticos ou antioxidantes. São formas de tentar melhorar nossa alimentação para que não faltem nutrientes. Isso não muda o fato de que estamos utilizando a máquina mais do que ela aguenta e o processo de sobrecarga vai continuar", alerta o médico **Wulkan**. Se perceber que há um desequilíbrio crônico, procure um dermatologista, psicólogo ou endocrinologista para questões hormonais. ■

Além de um dermatologista, procure um psicólogo, se o estresse for recorrente. No caso de problemas hormonais, um endocrinologista pode ajudar



Sem linhas

Olhar 43

Focado na região, o Young Skin Olhos, da linha Routine da Hinode, contém D-Pantenol e vitamina E para evitar o ressecamento da região e amenizar linhas de expressão. À venda por **R\$ 35**



Início das rugas

O Creme Hidratante Redutor de Primeiros Sinais de Rosa Mosqueta, da Weleda, combina ativos com propriedades tonificadoras para dar mais vitalidade à pele. À venda por **R\$ 96**



Proteção

A vitamina C do U.S.K Super C Restorative Cream, da Under Skin, promete forte poder antioxidante, clareador e antienvhecimento. Sua fórmula leve ajuda na absorção. À venda por **R\$ 199**



Para fechar o dia

O Midnight Recovery Botanical Cleansing Oil, da Kiehl's, promete remover toda a sujeira da pele, até as maquiagens resistentes. À venda por **R\$ 198**

