

La necessità del mese di Novembre: l'Ageing

scritto da fmadmin | Novembre 1, 2016



Il sogno di possedere un corpo tonico e giovanile accomuna molti uomini e donne di ogni età, indipendentemente dal fatto che abbiano abitudini salutiste per quanto riguarda dieta e attività fisica, o che svolgano una vita sedentaria per scelta o obblighi lavorativi.

COME SI PRESENTA UNA PELLE ATONA?

Una pelle diventa atona quando è incapace di contrastare la forza di gravità, quindi cede e cade verso il basso, con un risultato noto a tutti: un aspetto più invecchiato e stanco. Possiamo classificare l'invecchiamento della pelle in 2 macro aree:

Invecchiamento cronologico: dovuto alla nostra naturale crescita, ai cambi ormonali e alle varie modificazioni del corpo nell'arco della vita.

Invecchiamento foto indotto: causato dall'esposizione prolungata (e spesso non controllata) ai raggi UV (sia del sole che delle luci artificiali e soprattutto... di tutto l'anno!)

A causa di questi due invecchiamenti la pelle appare con rughe, macchie e perdita di tono!

Il contorno del viso appare più "flosco" e si manifesta il cosiddetto "capovolgimento del triangolo della bellezza" quell'insieme di lineamenti del viso (zigomi, guance, pelle e mascella) che fino all'età della completa maturazione formano idealmente un triangolo con la punta rivolta verso il basso ma che, con l'avanzare del tempo tendono a scivolare, portando il triangolo appunto a capovolgersi e ad avere la parte inferiore più ampia.

È proprio questo cambiamento di lineamenti che fa percepire il nostro aspetto come invecchiato e "segnato dal tempo".

Ma l'ageing e i "cedimenti" non riguardano solo il viso, coinvolgono anche alcune parti critiche come:

- interno cosce
- interno braccia
- addome

COSA SUCCEDDE ALLA PELLE?

Immaginate la pelle come un mignon: quando la pelle è giovane e sana è simile a un babà napoletano! Gonfio, soffice, elastico e carico d'acqua che, anche se schiacciato, torna sempre alla sua forma originale. Mano a mano che la pelle invecchia il nostro babà diventa più come un bignè ricoperto di glassa... basta una piccola alterazione per creparla e creare tante spaccature e solchi.

Ecco, questo è quello che succede nella nostra pelle soprattutto nel periodo della PRE-MENOPAUSA.

Infatti è proprio in questa fase di "preparazione alla menopausa" che il corpo ha un fortissimo cambio di direzione, tanto che abbiamo:

Una riduzione del turn over cellulare.

Un sempre minor smaltimento dei radicali liberi (sostanze di scarto prodotte dalle cellule durante qualsiasi processo della nostra vita).

Accentuazione della glicazione del collagene e dell'elastina: il glucosio presente nel sangue si lega alle proteine di collagene ed elastina provocando il loro indurimento e perdita di elasticità.

Assottigliamento del derma e un suo irrigidimento a causa della modificazione della produzione di estrogeni.

Diminuzione del grasso sottocutaneo.

In generale una perdita nella pelle di oligoelementi che la rendano compatta, elastica e mantengano sano il film idrolipidico.

È come se la pelle si "svuotasse", la perdita di volume, insieme alle rughe e alla perdita di densità e di luminosità, fa apparire la pelle del viso più invecchiata... diventiamo quindi dei mignon glassati... e i babà sono un bel ricordo!

COSA AGGRAVA L'ATONIA DELLA PELLE?

- Fumo
- Cattiva alimentazione
- Stress
- Utilizzo di cosmetici non adatti allo stato della pelle.