



Ao longo dos anos, a pele, assim como todos os demais órgãos do corpo, sofre alterações e envelhece. Tais alterações levam à perda de elasticidade e luminosidade, surgem rugas e flacidez.

Mas não é só o envelhecimento cronológico que faz com que a aparência da pele mude ao longo dos anos. Fatores externos como o estresse, o fumo e, principalmente, a radiação solar, influenciam e aceleram o envelhecimento da pele, fazendo com que o aspecto da pele seja alterado mais cedo, com o surgimento de manchas, casquinhas, asperezas, rugas e outros sinais do envelhecimento precoce.

O que acontece dentro da pele Na epiderme começa a haver uma diminuição de suas camadas. O número de células que se descamam da pele começa a diminuir em função da alteração da renovação celular. Há uma diminuição da produção hormonal e a pele começa a apresentar ressecamento.

A derme começa a apresentar uma diminuição da quantidade e da qualidade do gel coloidal, perdendo sua capacidade de reter a água e de manter o equilíbrio na produção das fibras de colágeno e elastina, que sustentam a pele. Com isso a manutenção da firmeza e da elasticidade da pele fica fragilizada.

Os vasos sanguíneos vão perdendo a capacidade de eliminar as toxinas do organismo e também de nutrir e oxigenar as células da epiderme. Assim sendo, a renovação celular fica prejudicada.

Além de tudo isso, a comunicação entre todas as células da que é essencial para seu bom funcionamento, fica deficiente e fragilizada, desequilibrando uma série de processos naturais, dentre eles os já mencionados.

O envelhecimento natural Ao longo da vida, a pele passa por diferentes fases. É nela que ficam mais evidentes os efeitos do tempo.

A partir dos 12 anos Começam a ocorrer alterações hormonais e, conseqüentemente, pode surgir o acne.

A partir dos 20 anos Começam a aparecer os primeiros sinais do tempo. Surgem marcas muito finas, principalmente ao redor dos olhos e da boca. Nessa faixa etária, é comum a ocorrência de peles com graus de oleosidade e acne. Nesta fase os tratamentos priorizam a prevenção contra o envelhecimento.

A partir dos 30 anos Os sinais iniciais do envelhecimento começam a ser notados. Começam a as primeiras rugas. As fibras de e elastina começam a sofrer alterações na produção e regulação, com efeitos prejudiciais em sua qualidade e quantidade. Em razão dessas alterações, começa o processo diminuição da densidade cutânea, com a perda de firmeza e elasticidade, afetando contorno do rosto.

A renovação celular e a hidratação natural da pele começam a diminuir. Nesta faixa etária deve-se tratar a pele para estimular suas funções, prevenindo ou diminuindo os efeitos que se acentuarão com o passar do tempo.

A partir dos 45 anos Os sinais do tempo já são bem visíveis, com linhas de expressão e rugas acentuadas. A alteração na produção das fibras de colágeno e elastina aumenta e as fibras desorganizam-se.

A renovação celular torna-se irregular a pele vai perdendo cada vez mais sua hidratação

natural. A queda natural na produção de hormônios traz ainda mais prejuízo a todas as funções da pele. Todas essas alterações fazem com que ocorra perda em sua densidade, firmeza e elasticidade.

A partir dos 60 anos a pele, como um todo, está bem comprometida, com todos seus sinais bem aparentes: as rugas acentuadas, a perda da elasticidade e da firmeza é perceptível e ela se torna muito mais fina, flácida, frágil, desidratada e desprotegida. A renovação celular é bastante deficiente.

A contínua diminuição das taxas hormonais impossibilita a recuperação natural da pele. É a fase em que os ativos que combatem os sinais do tempo são mais necessários a sua revitalização.

O fotoenvelhecimento A partir dos 30 anos, as células que colore a superfície da pele, chamadas de melanócitos, diminuem de 10 a 20% a cada década. Com isso, os melanócitos que ficam se coram mais. Os raios solares nocivos aumentam o número dessas células de maneira errada, causando as manchas senis, outro sinal do envelhecimento cutâneo.

A pele fotoenvelhecida apresenta perda da elasticidade, rugas, manchas escuras ou claras e alterações da superfície, podendo tornar-se áspera e descamativa. Já a pele envelhecida em decorrência da deterioração natural do organismo tem uma aparência mais fina, flácida, com pouca elasticidade e apresenta rugas finas, porém sem manchas ou alterações em sua superfície. As regiões do corpo que são pouco expostas ao sol como a área próximas as axilas apresentam tais características em pessoas idosas.

Prevenção e tratamento Felizmente, hoje sabemos que podemos adiar os efeitos do tempo, protegendo a pele de seu mais implacável inimigo: o sol. Além disso, os avanços tecnológicos chegaram aos cosméticos, que hoje possuem formulações poderosas, capazes de reduzir com eficiência os sinais da pele envelhecida.

Os especialistas são unânimes: o tratamento mais eficiente é a prevenção. Quanto antes a pessoa começa a se cuidar, melhor. E quem já atingiu a casa dos 30 deve começar logo, pois é a partir dos 30 anos de idade que o desempenho biológico começa a declinar.

Alguns cuidados básicos ajudam a preservar a saúde, a beleza e a juventude da pele ao longo do tempo. [Clique aqui](#) e descubra quais são estes cuidados e pratique-os diariamente, pelo bem da sua pele.