

Îmbătrânirea nu este inevitabilă!

Dr. Ariana Luca - Medic Specialist Medicina de Familie
Consultant Anti-Aging Sibiu



Războiul împotriva îmbătrânirii trebuie început și continuat clipă de clipă. De la teorie la practică e un drum lung. Alături de activitatea fizică și reducerea greutății, consumul de până la nouă feluri de fructe și legume pe zi contribuie la menținerea unei stări de sănătate și scade riscul de cancer, boli cardiovasculare, HTA, AVC, diabet. Este indicat consumul de fructe și legume de diverse culori: cele de culoare albă-cafenie și maro conțin polifenoli-substanțe ce pot reduce riscul apariției bolilor de inimă; cele de culoare galbenă și portocalie conțin substanțe antioxidante, cele de culoare roșie conțin licopen-substanță ce reduce riscul apariției unor forme de cancer și autociani - substanțe care au proprietatea de a menține vasele sanguine în formă excelentă.

Un "look" de senzație pe timpul anotimpului de vară se pregătește cu mult înainte de a ajunge pe plajă. Corpul trebuie tonifiat : prin exerciții fizice repetate, consumul unor alimente ce conțin caroten și vitamina A, este util să consumăm și suplimente alimentare ce conțin aceste substanțe. Azi sunt cunoscute și medicamentele care cresc sensibilitatea tegumentelor la acțiunea nocivă a razelor soarelui. Soarele, prietenul nostru de când ne știm, poate deveni agresiv și poate grăbi îmbătrânirea celulară, cu apariția mult mai devreme a tenului ridat. Radiațiile ultraviolete sunt de tip A, B, și C.

Tip A - ajung pe suprafața și în profunzimea pielii:

- produc îmbătrânirea extrinsecă a organelor
- scad imunitatea temporară și stimulează



apariția herpesului estival

Tip B - provoacă arsuri solare, insolație, cancer de piele.

Tip C - sunt absorbite în atmosferă.

UVA-pătrund prin sticlă .

Pentru a diminua efectul negativ al soarelui asupra organismului este util să folosim cremă cu factori de protecție solară, care să conțină filtru UVA, UVB.

Sunt indicate folosirea cremelor de față cu filtru solar și separat a celor de corp cu filtru solar.

Pentru ten deschis se recomandă filtru UV \geq



25 și pentru ten închis filtru UV \geq 15 . Ultimele studii dermatologice afirmă că ar trebui să existe indicații speciale la aplicarea cremelor cu factor de protecție la copii sub 3 ani.

Chiar dacă sunt folosite cremele fotoprotectoare, nu dispăre însă indicația de a nu ne expune la soare între orele: 12-15.

Astfel mai bine ne întoarcem dintr-un concediu estival mai puțin bronzăți dar mai sănătoși fizic. Și ca o speranță personală, enunțată la sfârșit, îmi doresc să ne întoarcem din concediul estival nu numai întineriți și revigorați fizic, ci și puternici/ sănătoși în plan psihic. Concediu placut !!!