

Menopausa acelera o envelhecimento da pele e exige diversos cuidados

A menopausa modifica o funcionamento do corpo feminino, incluindo pele, cabelo e unhas. Ela também provoca ressecamento vaginal, dor durante a relação e diminuição do apetite sexual e performance cognitiva. Conforme a médica nutróloga Cristiane Molon, essas alterações podem ser sentidas tanto na fase do climatério como no período pós-menopausa.

14/09/2016 14:19:18

A menopausa traz inúmeras mudanças ao corpo da mulher. Para a maioria delas, o período exige muitas adaptações, já que ocorrem alterações no humor, insônia, ganho de peso e a acentuação do envelhecimento da pele, que, em geral, prejudica a autoestima, deixando esse período ainda mais problemático.

A menopausa modifica o funcionamento do corpo feminino, incluindo pele, cabelo e unhas. Ela também provoca ressecamento vaginal, dor durante a relação e diminuição do apetite sexual e performance cognitiva. Conforme a médica nutróloga Cristiane Molon, essas alterações podem ser sentidas tanto na fase do climatério como no período pós-menopausa.

Temidas por todas as mulheres, as mudanças na pele têm como responsáveis os hormônios. São que mantêm a elasticidade e o tônus. “Por isso, a redução dos níveis de estrogênio diminui a produção de elastina e de colágeno resultando em flacidez e rugas mais profundas”, explica a especialista. Ela ainda comenta que, nos cinco primeiros anos após a menstruação parar, ocorre uma diminuição na produção de colágeno de cerca de 30%. Depois, o declínio anual é de 2%.

Outra alteração bastante comum é o ressecamento da pele por causa da produção menos intensa de oleosidade. A derme, camada mais profunda da pele, fica mais fina e frágil, facilitando o surgimento das rugas. “Em algumas mulheres, pode também ocorrer o aumento dos níveis de testosterona, que tende a propiciar o aparecimento de pelos faciais e acne, especialmente, na zona inferior do rosto”, explica.

Para minimizar os efeitos negativos da menopausa, a médica nutróloga sugere que cuidados específicos sejam tomados o quanto antes. Eles incluem alimentação adequada, equilíbrio emocional, sono, exercícios e até modulação hormonal.

Cuidados

- Alimentação: adotar uma dieta rica em ômega-3 (peixes de água fria, linhaça), vitaminas, minerais e fibras provenientes de frutas, verduras, legumes, ovos, grãos e cereais é essencial. O consumo de água deve ser de, pelo menos, oito copos por dia, assim, asseguram-se os níveis de hidratação da pele.
- Higiene pessoal: evite banhos com água muito quente, assim como sabonetes muito perfumados e que podem facilmente irritar a pele. Na menopausa, a pele perde o óleo impermeabilizante natural e tende a ficar mais ressecada e desvitalizada.
- Priorize um estilo de vida saudável: durma bem para que os hormônios executem suas funções de forma precisa e para que a melatonina (indutora natural do sono) possa ser liberada e combata os radicais livres. Não fume! O cigarro diminui a oxigenação da pele e acaba com o colágeno. Pratique exercícios regularmente, porém, cuide com corridas frequentes e intensas, já que o impacto faz a musculatura facial ser atingida aumentando a flacidez. Mantenha o cortisol (substância do estresse) sob controle. Pratique meditação, pare durante o dia para respirar adequadamente. Isso auxilia no controle da ansiedade.
- Os cosméticos podem ser grandes aliados: existem inúmeras opções de cosméticos no mercado. Busque cremes que contêm ácido hialurônico, aquaporinas, phloretin, vitamina C e A, glicoxyl, ácido retinóico, entre outros. Um bom profissional vai orientar a melhor opção para cada caso.

Sobre Cristiane Molon

É médica especializada em nutrologia com pós-graduação em Prática Ortomolecular e Saúde da Família. Também cursa especialização em Medicina do Esporte. Para saber mais, basta acessar o site www.cristianemolon.com.br ou as redes sociais www.facebook.com/CristianeMolon e [Instagram/dracristiane.molon](https://www.instagram.com/dracristiane.molon).