

Dr Luis Henrique Mihara
CRM-SP 100394
Diretor Clínico da Clínica Fundamental

Envelhecer... O que é isso ?! A luta continua!

Se tem uma coisa positiva com o envelhecimento é o amadurecimento mental. A pressa da juventude dá tempo a serenidade e as abstrações de preocupações.

Por outro lado, com o passar dos anos o viço da pele jovem começa a ser substituída por uma pele mais fina, e muitas vezes marcadas com rugas e manchas.

Envelhecer na era da informação tem suas vantagens:

É fácil encontrar informações sobre tecnologias de tratamento que restauram ou retardam os sinais do tempo. A imagem de pele descuidada dos anos de sol não precisa permanecer em evidencia.

A nova ordem é manter-se jovial e saudável, sem entregar a beleza para a velhice! Pele enrugada, flácida, manchadas pelos raios do sol, não serão aceitas sem luta, ou como algo inexorável. Se as causas são conhecidas, pode se combatê-las, esta é a lógica do viver bem moderno.

A preocupação com o envelhecimento não diz respeito somente a diminuição da força de trabalho, mas também ao bem estar físico, emocional. Com o tempo a auto-estima tende a se comprometer, e doenças começam a florir.

Combater os sinais da velhice, acima de tudo é resgatar a auto-estima, é bem estar. A mente aberta ao conhecimento, não permite que a velhice seja aceita simplesmente, sem que se deixe de fazer algo.

Recentes pesquisas apontam que pessoas com menor instrução ou pouco acesso a informação, adoecem mais e tem envelhecimento mais precoce. Informações como: ingestão insuficiente de água, consumo de alimentos industrializados com grande quantidade de açúcares, sódio e conservantes, dormir poucas horas, exposição da pele aos raios do sol sem protetor solar, hábitos nocivos como sedentarismo, tabagismo e ingestão de bebidas alcóolicas, todos esses fatores aceleram o envelhecimento e adoecem mais as pessoas. Corrigir hábitos significa mudar o destino do envelhecimento.

Ouvir consultores, ou médicos capacitados vale mais do que pagar vultosas quantias em tratamentos de pouca eficácia. Os tratamentos estão cada vez mais acessíveis, mas quem tem a informação tem a seu favor mais do que dinheiro, tem a opção de escolher melhor.

E por falar em rugas... E quanto aos muitos tratamentos anti rugas? Quais, realmente, trazem os melhores benefícios? Cremes com ácidos, peelings, abrasão, esfoliação com cristais, laser de Co2 fracionado, Luz pulsada ... Armem-se com informações e tenha como estrategista seu médico de confiança.