

JUVENTUDE E BOM ASTRAL: O SEGREDO DA BELEZA (SITE - ARANDUNNEWS) - 14/12/2004

Conteúdo: Pesquisa da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, demonstra pela primeira vez que o estresse acelera o envelhecimento, aumentando a quantidade de radicais livres no organismo. Embora as clínicas de cirurgia plástica possam resolver quase todos os problemas que comprometem a auto-estima das pessoas, o combate ao estresse tem sido visto como importante coadjuvante para prolongar a boa aparência.

"Ter um rosto jovial e harmônico é o sonho de muitas mulheres. Elas estão investindo cada vez mais na aparência, comprando cremes, maquiagem e recorrendo à cirurgia plástica e outros procedimentos estéticos. Mas se esquecem, às vezes, de que para se manter sempre bonitas é necessário cultivar a saúde mental e tentar desestressar", diz o doutor Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica, de Curitiba.

Segundo o cirurgião, a pele reflete o estado físico e mental da paciente. "O estresse faz com que haja uma descompensação hormonal, prejudicando diretamente o sistema imunológico e a renovação celular. Podemos reparar que é justamente em períodos mais críticos, em que estamos mais fragilizados emocionalmente e contabilizando uma seqüência de noites maldormidas, que surgem mais acnes, herpes labial, ou que aparentamos o 'peso' da idade".

Longos períodos de estresse retardam o processo de renovação da pele, destroem as fibras de colágeno e provocam a perda da elasticidade e viço. "É comum, também, surgirem bolsas palpebrais proeminentes, cujo tratamento mais eficaz ainda é a blefaroplastia (cirurgia plástica dos olhos)", diz o cirurgião.

Quem já está se sentindo envelhecido antes da hora, aparentando mais idade do que tem, não precisa ficar desesperado. "Sempre é tempo de se adotar hábitos saudáveis. E há recursos muito eficientes que dão ótimos resultados, como o peeling a laser e a aplicação de toxina botulínica para suavizar rugas de expressão e sinais de envelhecimento. Para quem já passou dos 50 anos, outra boa opção é a combinação do facelift com o botox, para dar uma 'levantada geral' na aparência", diz Grillo.

"Regras de ouro" para afastar o estresse:

Primeiro, sempre que insistir em pensar nos problemas, tome um copo d'água. Além de garantir a hidratação ideal, só o fato de desviar os pensamentos para apanhar a água incentivará a mente a 'mudar de assunto';

Não tome decisões importantes nas fases mais críticas. Nem mesmo decisões radicais em relação à aparência, já que o efeito poderá ser desastroso;

Reveja os traços positivos da sua personalidade e ressalte seus pontos fortes, fisicamente. Depois que a pior fase passar, daí sim é hora de se decidir por mudanças;

Evite recorrer ao cigarro, álcool ou drogas. São um veneno para a saúde e para a beleza física;

Faça exercícios aeróbicos regularmente, adote alguns exercícios de relaxamento e Yoga, ou simplesmente saia para dar longas caminhadas habitualmente.