

Salute le Rughe: Ecco Cosa Fare, Cosa non fare, Cosa Mangiare, Cosa non Mangiare, Cure e rimedi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Le Rughe: Ecco Cosa Fare, Cosa non fare, Cosa Mangiare, Cosa non Mangiare, Cure e rimedi naturali

Le rughe sono uno dei segni più evidenti (e più odiati) dell'invecchiamento cutaneo: si tratta di piccoli solchi o pieghe, più o meno profondi, che originano su pelli disidratate, aride e poco elastiche di donne ed uomini non più giovanissimi.

Le rughe sono inestetismi della pelle a tutti gli effetti, la cui origine - oltre a dipendere dall'inesorabile avanzamento dell'età - è strettamente legata a fattori genetici e comportamentali. Tra questi ultimi, una nota di "merito" spetta a fumo, stress, esposizione continua a radiazioni luminose (luce solare e/ o artificiale), accentuata mimica facciale ed alimentazione squilibrata: tutti questi fattori accelerano il processo d'invecchiamento cutaneo, mettendo in risalto le rughe.

Le rughe si formano perché...

Si riduce la quantità di collagene ed elastina forza, resistenza ed elasticità della pelle

Si riduce la sintesi di acido ialuronico ed altri glucosamminoglicani idratazione cutanea

Si riduce la sintesi di grasso sottocutaneo e sebo inaridimento cutaneo

Ricordiamo che le rughe, così come tutti i segni dell'invecchiamento della pelle, costituiscono un fenomeno fisiologico del tutto inevitabile. Nonostante quanto detto, la messa in pratica di alcuni rimedi naturali, comportamentali ed alimentari può rallentare il "deterioramento" estetico caratteristico dell'età matura.

Il materiale pubblicato ha lo scopo di permettere il rapido accesso a consigli, suggerimenti e rimedi di carattere generale che medici e libri di testo sono soliti dispensare per il trattamento delle rughe; tali indicazioni non devono in alcun modo sostituirsi al parere del medico curante o di altri specialisti sanitari del settore che hanno in cura il paziente.

Cosa Fare

Seguire una dieta equilibrata, priva di eccessi, ricca di antiossidanti e vitamine

Mantenere la pelle - soprattutto quella del viso - nutrita ed idratata fin dalla giovane età, scegliendo cosmetici e detergenti adatti al proprio tipo di pelle. Questo rimedio può prevenire la formazione precoce delle rughe

Dedicare parte del proprio tempo ad un'attività sportiva, da praticare regolarmente quasi tutti i giorni. Lo sport, infatti, potenzia i sistemi antiossidanti endogeni

Preferire cosmetici antirughe di qualità, in grado di conferire alla pelle l'elasticità e l'idratazione perduta; i prodotti antirughe devono stimolare, nel contempo, il [rinnovamento](#) cellulare apportando alla cute sostanze come acido ialuronico, collagene, antiossidanti e corpi grassi

Allontanare lo stress

Per ottenere un miglior effetto antirughe, si consiglia di applicare creme specifiche sulla pelle prima che il naturale processo di decadimento cutaneo abbia inizio

Indossare sempre un paio di occhiali scuri è un buon rimedio per ritardare la formazione o l'accentuamento di rughe nel contorno occhi

Dormire supini per evitare di favorire la formazione di rughe d'espressione. Difatti, che è abituato a dormire a pancia in giù, abbracciando il [cuscino](#), tende a mostrare più rughe sul viso rispetto a chi riposa a pancia all'insù

Mantenere il peso forma

Utilizzare un umidificatore in casa previene la secchezza cutanea, dunque si rivela un buon rimedio antiaging

Richiedere un consulto medico nel caso le rughe compaiano sul viso in tenera età. Le rughe costituiscono un fenomeno pressoché normale nei soggetti maturi ma, quando alterano l'armonia dei lineamenti del volto durante l'età adolescenziale, è necessario il parere del medico

Cosa NON fare

Gli eccessi in genere, siano questi alimentari o comportamentali, favoriscono la formazione di antiestetiche rughe sul viso

Fumare e bere alcolici: questi comportamenti favoriscono ed anticipano la formazione delle rughe

Continua esposizione ai raggi UV del sole o delle lampade abbronzanti, specie senza protezione

Manifestare eccessiva felicità o preoccupazione: in passato si raccomandava di evitare quanto

possibile di sorridere o piangere troppo, per fuggire alle cosiddette rughe d'espressione (dovute alla frequente contrazione dei muscoli superficiali del viso, utilizzati per esprimere le proprie emozioni)

Attenzione nell'applicare generose quantità di fondotinta sopra le rughe: alcuni prodotti cosmetici utilizzati come base per il make-up possono accentuare l'inestetismo

Diete yo-yo. Dimagrire e riprendere continuamente peso non giova alle rughe (oltre che alla salute): quando si mette su qualche chilo, la pelle tende a stirarsi, mentre con il dimagrimento successivo, che favorisce la perdita di elasticità della pelle, la cute non riesce a tornare alle dimensioni originarie. Per questa ragione, è indispensabile mantenere il peso forma

Eccessiva detersione del viso con sostanze aggressive. I saponi possono seccare la pelle: la disidratazione favorisce le rughe

Sottoporsi ad iniezioni di filler per porre rimedio alle rughe in caso di presunta od accertata allergia/ipersensibilità alle sostanze presenti nel filler. Si raccomanda, inoltre, di non sottoporsi alle iniezioni di filler in gravidanza o durante l'allattamento

Cosa Mangiare

Seguire una dieta regolare, sana, bilanciata e priva di eccessi è un rimedio alimentare importantissimo per rallentare, quanto possibile, il processo d'invecchiamento cutaneo

Assumere tanta frutta e verdura, in quanto ricca di antiossidanti. Sembra che le vitamine A, C ed E possano in qualche modo interferire con la formazione delle rughe sulla cute. La pelle degli amanti di frutta e verdura risulta visibilmente più elastica e giovane rispetto a chi non assume regolarmente questi alimenti

Preferire alimenti ricchi di omega 3 e 6, come pesce, crostacei, (es. cozze, vongole, ostriche), mandorle, [noci](#), tofu

Succo di mirtillo, potente antiossidante

Brodi e bolliti: i tessuti ricchi di connettivo sono un'ottima fonte di collagene ma possono risultare indigesti

Cosa NON Mangiare

Evitare il consumo di alimenti di difficile digestione (intingoli, frittura, alimenti ricchi di grassi, cibi spazzatura ecc.) e gli eccessi alimentari in generale

Evitare l'eccesso di zuccheri semplici, soprattutto prima di dormire: l'iperglicemia cronica determina la produzione di composti di glicazione proteica che alterano la struttura dei tessuti ricchi di collagene, compresa la pelle

Cure e Rimedi naturali

I rimedi naturali costituiscono un valido ausilio per posticipare l'invecchiamento cutaneo. Tuttavia, il massimo dell'effetto antirughe regalato da creme o lozioni naturali è ottenibile esclusivamente mediante l'applicazione costante e regolare sulla [pelle del viso](#), tutti i giorni e più volte al giorno. Inoltre, come specificato più volte, è necessario iniziare il trattamento PRIMA della comparsa delle rughe, ovvero intorno ai 25-30 anni. Le creme naturali più indicate per porre rimedio alle rughe possono essere formulate con [principi attivi](#) naturali dalle proprietà antiossidanti, emollienti ed idratanti:

Resveratrolo (reperibile nella buccia dell'uva) !' note proprietà antiossidanti

Rutina (glicoside flavonoico estratto da *Ruta graveolens*) !' proprietà antiossidanti

Quercitina (flavonoide presente in mele, olive, uva, agrumi, frutti viola) !' proprietà antiossidanti

Echinacoside (glicoside fenilpropanoidico, estratto da *Echinacea angustifolia*) !' proprietà immunostimolanti, riepitelizzanti, rassodanti, rigeneranti ed elasticizzanti

Vitamina E (la fonte principale è rappresentata dall'olio di germe di grano) !' potente effetto antiossidante naturale

Creme/oli naturali formulati con sostanze emollienti ed idratanti: olio di mandorle dolci, olio jojoba, burro di karitè, olio di acai

Sostanze che agiscono direttamente sul [derma](#), aumentando il firming cutaneo: Retinolo, Panax Ginseng, Centella Asiatica, derivati vegetali di [Olivo](#), Avocado, Soya, alghe

Farmaci e Cosmetici

Tossina botulinica: agisce sulle rughe d'espressione provocando un blocco dell'impulso nervoso ai [muscoli](#), lasciandoli in uno stato di rilassamento permanente per alcuni mesi

Assunzione per os di integratori antirughe specifici, formulati per esempio con acido ialuronico e collagene marino idrolizzato

Se necessario, integrare la dieta con una supplementazione di omega 3 e 6. Sostanze come olio di semi di borragine, olio di pesce, olio di fegato di merluzzo, olio di canapa, olio di enotera, olio di semi di sesamo ne sono particolarmente ricche

Applicazione di creme cosmetiche formulate con vitamina C. L'acido ascorbico è un potente antiossidante in grado di mantenere la densità ottimale del collagene cutaneo, poiché agisce come cofattore per due [enzimi](#) essenziali (lisina e prolina idrossilasi) nella biosintesi del collagene. Ricordiamo, tuttavia, che l'utilizzo di preparazioni cosmetiche con [vitamina C](#) come rimedio antirughe è pesantemente limitato dalla scarsa stabilità dell'acido ascorbico in presenza di acqua e ossigeno

Applicazione di creme cosmetiche formulate con enzimi di origine biotecnologica (es. SOD, Superossidodismutasi) + vitamina E + vitamina A. Il SOD è un efficace rimedio antirughe in quanto limita i danni al [DNA](#) provocati dai raggi UV, impedisce la perossidazione lipidica e la denaturazione proteica

Applicazione di creme formulate con acido lipoico, potente rimedio antirughe dalle note proprietà antiaging, rassodanti e riparatrici dei danni provocati dai raggi UV

Prevenzione

Durante l'esposizione al sole, applicare sempre una generosa quantità di crema protettiva solare (con filtri UVA e UVB, protezione 15 o superiore) almeno ogni due ore

Non fumare

Applicare costantemente creme idratanti, nutrienti ed elasticizzanti sul viso, anche in giovane età, è un ottimo rimedio per prevenire l'insorgenza precoce delle rughe

Allontanare lo stress

Applicare la crema solare dopo ogni bagno in acqua

Prevenire le scottature solari è un buon consiglio utile per ostacolare la formazione precoce delle rughe

Proteggere sempre la pelle dal sole, anche durante i mesi invernali

Bere regolarmente almeno 2 litri d'acqua al giorno favorisce la corretta idratazione della pelle, prevenendo l'inaridimento cutaneo, dunque anche le rughe

Seguire regolarmente una dieta sana e bilanciata aiuta a posticipare tutti i segni dell'invecchiamento cutaneo, comprese le rughe

Trattamenti medici

Molte donne ricorrono alla chirurgia o alla medicina estetica per spianare le rughe, nel tentativo di risultare, almeno in apparenza, più giovani. A tale scopo, i trattamenti più indicati (e più efficaci) per porre rimedio alle rughe sono:

Iniezioni di tossina botulinica

Filler (es. filler all'acido ialuronico): inoculazione sottopelle di sostanze in grado di distendere, elasticizzare e riempire la pelle affetta da rughe

Lipofilling: strategia estetico-chirurgica simile alla precedente. In questo caso, la sostanza "riempitiva" utilizzata è il grasso, prelevato da una sede anatomica in cui è particolarmente abbondante. L'autotrapianto di adipe (grasso autologo) in prossimità delle rughe si rivela un efficace e straordinario rimedio (piuttosto drastico)

Stimolazione del rinnovamento di nuove cellule, fibre di collagene ed elastina mediante trattamenti chimici specifici (peeling chimici) o laserterapia

Lifting o chirurgia plastica: intervento di chirurgia estetica mirato a rimuovere l'accumulo di pelle, correggendo adiposità e spessore dei tessuti sottostanti alle rughe

Contenuto sponsorizzato: Mypersonaltrainer.it presenta prodotti e servizi che si possono acquistare online su Amazon e/o su altri e-commerce. Ogni volta che viene fatto un acquisto attraverso uno dei link presenti in pagina, Mypersonaltrainer.it potrebbe ricevere una commissione da Amazon o dagli altri e-commerce citati. Vi informiamo che i prezzi e la disponibilità dei prodotti non sono aggiornati in tempo reale e potrebbero subire variazioni nel tempo, vi invitiamo quindi a verificare disponibilità e prezzo su Amazon e/o su altri e-commerce citati. Notizia segnalata da (my-personaltrainer)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-le-rughe-ecco-cosa-fare-cosa-non-fare-cosa-mangiare-cosa-non-mangiare-cure-e-rimedi-naturali/118733>