

Combattere le rughe

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Sono considerate il nemico numero uno delle donne. Non costituiscono altro che i segnali esterni di modificazioni microscopiche che avvengono a livello dell' **epidermide** e del **derma**. Si tratta delle rughe, i tipici segni che si manifestano con l'invecchiamento della pelle. Con l'avanzare dell'età la nostra pelle perde di elasticità. Le **rughe** non sono altro che una conseguenza di una generale atrofia cutanea e della degenerazione del tessuto elastico. La **pelle** è un organo che, come tutte le altre parti che compongono il nostro corpo, subisce un processo di invecchiamento. Un processo in parte fisiologico e in parte indotto da agenti esterni quali il sole, la luce, lo smog e tutte le forme di inquinamento che inducono a quella che viene definita elastosi: perdita del tessuto elastico profondo. Molteplici i fattori che determinano la formazione della ruga. Il primo riguarda l'invecchiamento naturale causato dall'inesorabile trascorrere degli anni. In questo caso esse vengono identificate come rughe di espressione perché sono dovute all'impoverimento del collagene, dell'acido ialuronico e dell'elastina. Il secondo riguarda, invece, il danno causato dal sole e dalla luce. Infine anche la forza di gravità gioca a nostro sfavore. Quando la pelle invecchia, infatti, il tessuto tende a diventare flaccido e a cadere in basso.

Categorie delle rughe

Esistono quattro tipi di rughe. Le **rughe lineari** sono caratterizzate dal tipo di contrazione che hanno i muscoli mimici del volto. Le **rughe glifiche** sono tipiche della cute danneggiata dal sole. Le **grinze** dette anche **pieghe del sonno** sono invece, dovute alla posizione del viso che assume quando ci si addormenta. Le **increspature**, infine, sono piccole rughe che danno un aspetto grinzoso alla cute che ha perso la sua elasticità.

I radicali liberi: il nemico numero uno della nostra pelle

I radicali liberi sono sostanze che si formano nei processi intermedi del nostro metabolismo e, quando si accumulano, influenzano in modo negativo il nostro organismo, favorendo il processo di invecchiamento. Ci sono, però, sostanze che agiscono dall'interno combattendone l'effetto distruttivo. Si tratta di integratori che contengono un prezioso amminoacido chiamato **lisina** costituente dell'elastina e integratori a base di molecole [antiossidanti](#) come il beta carotene, la vitamina C, lo zinco e il selenio.

Dieci consigli per combattere i segni dell'invecchiamento

I segni del tempo si possono combattere trattando la pelle idratandola e nutrendola con prodotti specifici. Evitando lo [stress](#), per quanto è possibile, e utilizzando creme che contengono filtri solari e sostanze ad azione [antiossidante](#). Ci sono poi trattamenti utili per le pelli ispessite che contengono gli alfa – idrossiacidi e sostanze utilizzate per la loro azione esfoliante oltre che idratante. Osservare uno stile di vita corretto è molto importante per la [salute](#) della pelle. Essa, infatti, riveste un ruolo fondamentale nel rallentare l'invecchiamento cutaneo in particolare quello del viso che è regolato per

tutti dal codice genetico. Per questo motivo è bene seguire delle regole basilari e semplici per prevenire i segni dell'invecchiamento. 1) Prendetevi sempre cura della vostra pelle utilizzando lozioni che con estratti naturali rallentano l'invecchiamento del derma. 2) E' importante proteggersi dallo smog con una crema che garantisca la protezione della tua pelle. 3) Il sole rappresenta il nemico numero uno per la pelle in quanto i raggi del sole aumentano la quantità dei radicali liberi. 4) Il fumo è nocivo per la salute della nostra pelle restringendo i vasi sanguigni causando la perdita dell'elasticità. 5) Dormire sulla schiena aiuta a prevenire le rughe. 6) E' consigliabile evitare [diete](#) drastiche che danneggiano la pelle causandone la perdita dell'elasticità 7) E' bene bere molta [acqua](#) e mangiare sano. 8) Evitate di stressarvi. L'ansia e lo [stress](#) sono nemici per la salute della nostra pelle.

La tecnologia antirughe

Negli ultimi tempi, è stata sviluppata una nuova tecnologia laser che prende il nome di [fototermolisi frazionale ablativa](#) che grazie al laser ultrapulse encore riesce a frazionare il calore erogato determinando numerose zone di surriscaldamento che non sono visibili ad occhio nudo. Inoltre, è nato uno strumento non chirurgico che permette di ristabilire la dinamica muscolare grazie ad una doppia azione sui muscoli del viso, sempre più provati da stress, ansia e fatica. Una sorta di rieducazione muscolare che cancella le rughe glabellari e le rughe di espressione della fronte, coinvolgendo tutta la muscolatura facciale. Il risultato è un lifting attivo che lascia un effetto di leggerezza sul tutto il volto.

Valentina Cirillo