

Pareça 10 anos mais nova

Aos 30, aos 40 e aos 50 anos

As melhores opções de exercício, alimentação, cuidados de beleza e gestão do stress que vão fazê-la esquecer a sua idade real.

Por Fernanda Soares

Sabe quantos anos tem? Pode guardar o seu bilhete de identidade. Aí apenas está registada a sua idade cronológica, isto é, aquela que contabiliza a passagem dos anos desde o dia em que nasceu. E não é essa que conta? Não!

De acordo com as últimas investigações sobre os processos de envelhecimento, a idade real não é determinada pelo calendário mas sim pela forma como o organismo reage à passagem dos anos. Falamos, então, de idade biológica, isto é, aquela que é determinada por factores como a herança genética, o estilo de vida, a alimentação, o stress, etc., e que indica o número de anos que, física e mentalmente, aparenta ter.

Na verdade, à medida que os anos vão passando, o corpo vai sofrendo mudanças que vão deixando a sua marca indelével, configurando sigilosamente a nossa idade sem nos darmos conta. E é essa idade – a biológica – que é possível iludir, prolongando no tempo as características físicas e



mentais da juventude. A “fórmula mágica” é bastante mais simples do que possa pensar: evitar o excesso de peso, praticar exercício físico com regularidade, manter o stress à distância, proteger-se do sol e seguir uma alimentação equilibrada.

Fontes de juventude

1. Exercício.

Os benefícios que o exercício proporciona vão muito além do dispêndio energético. “Corpo e mente estão preparados para fazer exercício e necessitam dele para se manterem saudáveis (não somos só o que comemos, mas também o que fazemos...)”, diz António Labisa Palmeira, professor na Faculdade de Motricidade Humana e na Universidade Lusófona e promotor do exercício no controlo de peso na Metabólica, empresa de consultoria em bem-estar (www.metabolica.com.pt). Em concreto, aponta os principais benefícios da prática regular de exercício: “os sistemas respiratório e cardiovascular ficam mais eficazes; reduz a concentração de gorduras no sangue (especialmente o chamado colesterol mau); previne a diabetes do tipo II; previne o aparecimento da osteoporose; reduz o risco de vários cancros, sendo a descoberta mais recente associada à redução do risco de cancro da mama; previne o aparecimento de estados depressivos, reduz a ansiedade, aumenta a auto-estima e as emoções positivas”.

Se ainda não pratica exercício regularmente, a melhor forma de iniciar, em qualquer idade, é optar por uma modalidade de que goste. “Se gosta de aulas de aeróbica faça-as, se gosta de andar, ande, a ideia chave é começar a incluir nas suas



rotinas algum exercício”, diz António Labisa Palmeira. No caso das caminhadas, por exemplo, recomenda: “procure que elas sejam diárias, mesmo que as divida por pequenos períodos de 10 minutos (por exemplo depois do pequeno-almoço, antes e depois do almoço, etc.) e totalize 30-45 min/dia.”

2. Alimentação.

Ainda que aquilo que comemos hoje não se reflecta directamente no dia seguinte, pode ter a certeza de que os “erros” ou excessos cometidos na alimentação se

A “fórmula mágica” do rejuvenescimento é bastante mais simples do que possa pensar

pagam 10 ou 20 anos depois. A melhor prova disso é o exemplo, pela positiva, da dieta mediterrânica, apontada pelos especialistas como fonte de juventude e de saúde. A sua equilibrada combinação de nutrientes aliada à variedade de frutas e vegetais, em particular, esteve na origem das mais baixas taxas de doença coronária e de mortalidade por cancro. Infelizmente, “as modificações da sociedade ocorridas nas últimas décadas trouxeram um manancial de novos alimentos e novas formas de alimentar que nem sempre são as mais saudáveis, prejudicando a nossa saúde”, refere Tiago Osório de Barros.

Mas o que se entende afinal por alimentação saudável? “É aquela que está adequada ao normal funcionamento do nosso organismo e que, como tal, deve ser seguida para evitar a doença e garantir a saúde” diz Tiago Osório de Barros, nutricionista no Espaço Qualidade e Saúde, em Lisboa. De uma forma geral, isso passa por uma alimentação equilibrada, variada, de boa qualidade e em quantidade adequada às necessidades do nosso organismo, que variam ao longo da nossa vida.

3. Stress

A situação económica, as responsabilidades familiares e o tipo de trabalho são factores decisivos no seu nível de stress, o qual pode alterar a saúde (diversos estudos científicos demonstraram que 70% das doenças são causadas pelo stress) e acelerar em grande medida o processo de envelhecimento devido ao aumento da formação de radicais

livres e da oxidação celular. Portanto, é fundamental, encontrar mecanismos que permitam diminuir o nosso índice de stress, bem como respeitar os períodos de descanso, em particular de sono. Enquanto dormimos, todo o organismo recarrega baterias: os tecidos regeneram-se, os processos de cura são acelerados e as células velhas são substituídas por novas. Pode-se, pois, dizer que o sono é uma excelente fonte de juventude que, por conseguinte, não deve ser descurado, independentemente da idade.

4. Cuidados de beleza

Apesar de o envelhecimento da pele estar geneticamente programado, vários são os factores externos co-responsáveis por esse processo. Gabriela Lacerda, directora técnica da Dermoarte, aponta os principais agentes agressores, com um papel determinante na qualidade da pele: o frio, o sol, a poluição, o tabaco (é a segunda maior causa de envelhecimento prematuro, a seguir aos raios UV; a pele dos fumadores envelhece quatro vezes mais rápido que a dos não fumadores) e uma alimentação incorrecta, pobre em vitaminas (A, C, E) e em oligoelementos. Identificados estes factores, é fundamental travar a sua acção, minimizando os seus efeitos. “Começar por tratar a pele aos 20 anos, prevenindo o envelhecimento dos 30; aos 30 anos, antecipando o envelhecimento dos 40, e assim sucessivamente, antecipando 10 anos à idade real da pele”, descreve Gabriela Lacerda, para quem “o segredo para aparentar uma idade mais jovem está na prevenção”. Atenção: transversal a qualquer idade deverá estar sempre o cuidado de aplicar diariamente protector solar.

Aos 30

Exercício. Ainda que os benefícios da prática regular de exercício devam ser perseguidos durante toda a vida, “é depois da chamada fase de adolescente adulto, tipicamente depois de se instalar autonomamente em relação aos pais, que deve ter cuidados acrescidos”, alerta António Labisa Palmeira.

Em particular, a prevenção da diabetes do tipo II, da osteoporose e dos estados depressivos, devem estar presentes na escolha do tipo de exercício a praticar, aconselha o especialista. Para esse efeito, certifique-se que o seu treino contempla, em igual medida, exercício aeróbio (trabalho muscular durante um prolongado período de tempo como, por exemplo, passeadeira ou bicicleta) e exercício de força (trabalho especificamente dirigido a determinados grupos musculares como, por exemplo, musculação).

Alimentação. A mulher está numa fase de início de carreira e vive em ritmo acelerado, o que, do ponto de vista nutricional, se traduz num “aumento das necessidades de proteína e de hidratos de carbono e sempre no controlo da gordura”, refere Tiago Osório de Barros. “Há também necessidades acrescidas em termos vitamínicos e minerais, especialmente nas fases da gravidez e amamentação”, acrescenta. Traduzindo estas necessidades para alimentos, a mulher necessita de “consumir carne e peixe em quantidade adequada à sua actividade e exercício, ingerir leite e laticínios de forma diversificada e abundante e, claro, o consumo de frutos e vegetais deve ser bastante, principalmen-

te os mais corados e escuros”, descreve o nutricionista. Ainda que o consumo de frutos e vegetais seja muito importante ao longo de toda a vida, nesta fase assume especial importância, já que eles são os grandes responsáveis, juntamente com o leite e laticínios, pela manutenção das estruturas da pele, assegurando o nosso “bom aspecto” e bem-estar.

Gestão do stress. Nesta etapa, por norma, a mulher canaliza grande parte da sua atenção e esforços para o trabalho e para a organização da família. Sobra-lhe, pois, pouco tempo para outras preocupações. “Ainda está pouco consciente da degeneração que o seu corpo irá inevitavelmente sofrer e por isso não se previne quer em termos da redução da tensão

Aos 30 anos a mulher está numa fase de início de carreira e vive em ritmo acelerado

emocional quer da sua saúde física”, explica Carlos Anastácio, do Homeos – Instituto de Saúde Integral. Para além disso, segundo o especialista, “poderá existir uma obsessão com o corpo, magro ou gordo, o que irá provocar um permanente estado de stress com recurso às dietas drásticas que não levam em linha de conta as suas características individuais”. Para compensar esse défice de relaxamento, Carlos Anastácio aconselha a prática de Yoga, Tai-Chi, Pilates e outras modalidades que envolvam o relaxamento e a concentração no bem-estar.

Cuidados de beleza. Dá-se o abrاندamento das funções vitais da pele, co-

meçando a surgir ou a acentuar-se os primeiros sinais de envelhecimento cutâneo. “A pele vai perdendo espessura, tornando-se cada vez mais seca, começando como que a ‘plissar’”, descreve Gabriela Lacerda. Nesta etapa, importa, assim, fornecer à pele “substâncias que favoreçam a síntese do colagénio e da elastina (dão suporte e elasticidade à pele), bem como oligoelementos que aumentem a reserva energética celular, contribuindo assim para o alisamento do relevo cutâneo”, aconselha. Deve, portanto, usar um bom creme anti-rugas e intensificar a frequência dos tratamentos em gabinete. Preste especial atenção à zona do contorno dos olhos, pescoço e decote, onde os sinais de envelhecimento primeiro se instalam, tratando-os com produtos específicos.

DESCUBRA A SUA VERDADEIRA IDADE

O programa Idade com Qualidade, da Clínica Harmonia, em Lisboa, permite avaliar alguns marcadores do envelhecimento biológico e identificar em quais é que envelheceu a maior velocidade do que seria suposto para a sua idade. Um conjunto de exames específicos avalia a composição corporal, a condição física, o perfil nutricional, a memória, a capacidade de reacção, a coordenação oculo-motora, o bem-estar psicológico e a densidade óssea da pessoa, determinando a sua idade biológica actual. É com base nesta informação que se pode prevenir doenças e travar os sinais de envelhecimento, promovendo uma melhor qualidade de vida. Para mais informações, consulte os especialistas da Clínica Harmonia através do tel. 21 3554680.



Aos 40

Exercício. Primeiro as más notícias: a partir dos 40 anos, a vitalidade decresce. Agora as boas: em contrapartida, nesta idade os resultados tornam-se muito mais evidentes após um só mês de exercício. Contudo, ainda que caminhar, andar de bicicleta ou nadar sejam excelentes formas de lutar contra o envelhecimento, este tipo de exercício não é suficiente. Nesta década, deverá, segundo António Labisa Palmeira, reservar a maior parte do seu treino para o trabalho de força (a chamada musculação), “que lhe dará um efeito protector relativamente à osteoporose além de uma tonificação muscular que nenhum aparelho de estética consegue atingir”, assegura.

Alimentação. Este é o período da estabilização. A mulher entra na fase da consolidação da sua actividade profissional e começa a ter mais tempo para dedicar à família. O ritmo é menos acelerado do que aos trinta e assim as suas necessidades alimentares são também diferentes. Do ponto de vista nutricional, “deve haver uma ligeira diminuição do consumo de proteína e hidratos de carbono e sempre um controlo sobre o consumo de gordura, devendo o consumo de vitaminas e minerais manter-se”, recomenda Tiago Osório de Barros. Falando em alimentos, “deve consumir menos quantidade de carne e peixe, alternando os dois e variando o mais possível. No prato, o acompanhamento de arroz, massa ou batata nunca deve ser esquecido e, quanto aos vegetais, deve consumir entre três e quatro peças de fruta/dia e bastantes legumes em cru ou cozinhados”, explica o nutricionista.

Gestão do stress. Está cada vez mais consciente da inevitabilidade das mudanças físicas e psicológicas e, muitas vezes, tem a tendência para se desvalorizar, deprimir e questionar a sua existência como mulher. Por outro lado, “os estímulos materiais, desde a beleza ao trabalho, começam a desvanecer-se, compreendendo que nenhum desses objectivos a preenche de um modo constante”, refere Carlos Anastácio. O especialista aconselha, por isso, “a descoberta de um novo sentido de vida, um maior questionamento dos conceitos que até esta etapa orientaram a sua procura da felicidade”. Em concreto, procure aprender mais sobre si mesma e sobre as suas capacidades não exploradas.

Está cada vez mais consciente da inevitabilidade das mudanças físicas e psicológicas

Cuidados de beleza. Aos 40 anos, surgem os primeiros sinais de falta de firmeza. É, por conseguinte, o momento de pensar em cosméticos que forneçam à pele substâncias que redefinem o oval do rosto, promovendo um efeito de “lifting”. “Substâncias como os lipossomas que transportem para o coração da célula pró-colagénico marinho, bem como óleo de damasco são uma boa opção”, recomenda Gabriela Lacerda. Em gabinete, poderá optar por tratamentos com micro-correntes, que “estimulam o tecido cutâneo e muscular, fazendo como que um “lifting não cirúrgico”, explica Gabriela Lacerda.



livre-se dos pêlos a mais que sempre a incomodaram. O seu corpo já descansou do sol da praia e do verão, está agora preparado para receber um tratamento eficaz antevendo o novo outono. A sua beleza vai agradecer.

Andando nas nuvens Depilação Laser, Fotodepilação



Oferta
da 1ª consulta



Vip-clinic Criamos Beleza

há mais de 30 anos...

ALGÈS (BREVEMENTE) - AMADORA - CARCAVELOS - LISBOA - SINTRÁ (Q. DA BELOURA)

www.vipclinicportugal.com

Linha Vip-clinic 707 200 299

consultas@vipclinicportugal.com

Emagrecimento - Emagrecimento Localizado - Celulite - Estrias - Flacidez - Endermologie (LPG) - Drenagem Linfática - Depilação Laser - Fotodepilação - Depilação Cera - Cromoterapia - Mesoterapia - Envolvimento com Algas - Tratamentos de Rosto - Rejuvenescimento - Tratamentos de Corpo/Rosto Homem - Anti-Stress - Massagem de Relaxamento - Massagem de Pedras Quentes - Manicure / Pedicure - Colocação Unhas de Gel - Maquiagem - Cema Dermocosmética Feminina / Masculina - Cirurgia Estética - Cirurgia Vascular - Dermatologia - Nutrição - Análise de Intolerância Alimentar.

Esta promoção é válida até 31 de Dezembro de 2009 e não é acumulável entre si nem com outras em vigor.



Aos 50

Exercício. À medida que a idade aumenta, é necessário controlar cada vez mais os movimentos, evitando forçar em excesso as articulações, sobretudo as dos joelhos e das ancas. Daí que seja aconselhável dar prioridade à caminhada (em vez da corrida), natação ou bicicleta. Isto não significa, porém, que deva fazer menos exercício físico. Antes pelo contrário, uma vez que a actividade ajudá-la-á a manter o bom funcionamento das articulações. António Labisa Palmeira aconselha, neste fase, a equilibrar o seu treino, dedicando igual atenção ao trabalho aeróbio e ao de força.

Alimentação. Do ponto de vista nutricional, segundo Tiago Osório de Barros, “as necessidades são semelhantes às da década dos quarenta, com uma ligeira diminuição do consumo da proteína para manter o organismo em forma. As vitaminas e os minerais ganham uma importância redobrada já que intervêm activamente na protecção do organismo contra os factores a que nos expomos todos os dias e também aos que são veiculados pelos alimentos”. É nesta fase que o organismo está mais vulnerável e que surgem muitas das doenças que podem acompanhá-la até ao fim da vida, daí que do ponto de vista alimentar mereça uma especial atenção.

* Sugestões

Aos 30:

1. Strivectin-SD Eye Cream, Sephora. 59€. Creme de olhos. Com a mesma fórmula do creme anti-estrias transformado num fenómeno anti-rugas.
2. Réducteur Rides Quotidien, Sisleya. 270€ Reduz as rugas do rosto em quatro semanas.
3. Evelle, Pharma Nord. 51,50€. Suplemento nutricional. Previne os sinais de envelhecimento.

Gestão do stress. De acordo com Carlos Anastácio “o descontentamento que muitas mulheres sentem nesta fase deve-se, em grande parte, à não aplicação das suas capacidades, sobretudo intelectuais, ainda por explorar”. Assim, é importante procurar aprender algo de novo que a estimule e que a faça sentir-se rejuvenescida, até porque é nesta fase que tem paciência e sabedoria para aprender questões mais profundas sobre si mesma. “Nesta idade, é obrigatório aprender a relaxar e a meditar, uma vez que se trata da preparação para enfrentar as etapas que se seguem e que podem fazê-la sentir-se e parecer com menos 10 anos de idade”, conclui.

Cuidados de beleza. As alterações hormonais da menopausa fazem com que a pele perca, cada vez mais, capacidade de reparação e auto-regulação. Por isso, deve preferir cremes com ingredientes como as hormonas naturais de algas, que, de acordo com Gabriela Lacerda “demonstraram excelentes resultados na manutenção do ácido hialurónico da pele (responsável pela pele de bebé carnuda), e têm uma poderosa acção revitalizante sobre os fibroblastos (responsáveis pela produção de colagénio e elastina)”. Em gabinete, Gabriela Lacerda aconselha a cura de Excepção de Elixir Marinho, com produtos Thalgo. ■

Aos 40:

4. Eluage Gel Concentré, Avène. 26,40€. Trata a perda de firmeza e a secura cutânea e corrige as rugas profundas.
5. Skin Saver Age Sérums, Jeanne Piaubert. 92€ Soro reconstituente anti-envelhecimento.
6. LiftActiv Pro, Vichy. 24,30€. Combate rugas profundas e perda de firmeza.

Aos 50:

7. Contorno de Olhos e creme de dia Perfect Radiance, Nivea Vital Soja +. 11€ e 12,60 €. 8. Bálsamo Refirmante Decote e Pescoço Protient Fortify, Roc. 21,88€. Tratamento fortificante. Combate visivelmente a flacidez.
9. Creme Ovale Parfait, Thalgo. 65,28€. Creme refirmante. Torna a pele mais firme e densa.

