



## Τα 8 «βάρη» του δέρματος...

- 1. Η ηλικία.** Προκαλεί λέπτυνση του δέρματος, μείωση της ικανότητας των επιδερμικών κυττάρων να πολλαπλασιάζονται και να αυτοεπιδιορθώνονται, ελάττωση της συγκολλητικότητάς τους και μειωμένη δυνατότητα κατακράτησης του νερού.
- 2. Ηλιοθεραπεία.** Ευθύνεται για το 90% των συμπτωμάτων της πρόωρης γήρανσης. Αρχίζει πολύ νωρίς (γύρω στην ηλικία των 20) από υπερβολική και επαναλαμβανόμενη έκθεση στον ήλιο. Βλάπτει το κολλαγόνο, συσσωρεύει παθολογική ελαστίνη (οπότε παράγονται μεταλλοπρωτεΐνες, δηλαδή βλαπτικά ένζυμα που κατακρημνίζουν το κολλαγόνο) και προωθεί την παραγωγή βλαπτικών ελεύθερων ριζών οξυγόνου.
- 3. Οι συσπάσεις των μυών του προσώπου.** Δημιουργούν μηχανικές ρυτίδες έκφρασης (όπως π.χ. την κάθετη ρυτίδα «της σκέψης» στο μεσόφρυο ή τις κατινωτές των ματιών σε μύopes που δεν φορούν γυαλιά ή φακούς επαφής).
- 4. Ο φωτότυπος.** Ανοιχτόχρωμο (με μπλε μάτια) ή λεπτό ξηρό δέρμα είναι πιο εύαλωτο στις ρυτίδες από το λιπαρό ή το σκουρόχρωμο.
- 5. Η κληρονομικότητα.** Μερικές οικογένειες παρουσιάζουν γρηγορότερα ρυτίδες από άλλες.
- 6. Το κάπνισμα.** Μειώνει την παραγωγή νέου κολλαγόνου και αυξάνει την παραγωγή βλαπτικών ελεύθερων ριζών οξυγόνου, με αποτέλεσμα τη δημιουργία ρυτίδων. Επιπλέον, οι χρόνιοι καπνιστές έχουν κιτρινόγκριζο χρώμα προσώπου, βαθιές και ακτινωτές ρυτίδες στο άνω και κάτω χείλος και παχύ δέρμα ανάμεσα στις ρυτίδες.
- 7. Το επάγγελμα.** (π.χ. το δέρμα των προπονητών και των ξεναγών γερνά γρηγορότερα)
- 8. Το στρες.** Ο πόνος, η δυστυχία ζωγραφίζονται στο πρόσωπο.

## ...και τα αντίδοτά τους

- \* Να τρώτε κάθε μέρα 500 - 600 γραμμάρια ανάμεικτα λαχανικά (που σημαίνει δύο σαλάτες και δύο μαγειρεμένα πιάτα λαχανικών). Όσοι δεν τα τρώνε (όπως συχνά τα παιδιά), να τρώνε σούπες (χορτόσουπες, ψαρόσουπες κ.ά).
- \* Να περιλαμβάνετε πάντα στο πιάτο σας έντονα κίτρινα και πράσινα λαχανικά, λόγω καρετονοειδών και βιταμίνης C αντίστοιχα.
- \* Να καταναλώνετε απαραίτητως 4- 5 φρούτα καθημερινά.
- \* Να κάνετε μέτρια άσκηση τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα (2-3 ώρες τα παιδιά).
- \* Να μην ξεπερνάτε τα 1- 2 ποτηράκια κρασί την ημέρα.
- \* Να βγάλετε το κάπνισμα από τη ζωή σας.