Terca-Feira, 05 de Agosto de 2025

10 hábitos simples que destroem o colágeno e aceleram o envelhecimento

Existem 10 hábitos que podem acelerar a perda de colágeno, fazendo com que a sua pele envelheça mais rápido. Confira e fuja deles!

O colágeno é uma proteína produzida pelo nosso organismo que tem o papel de manter a firmeza, a elasticidade e o viço da pele, assim como fortalecer os ossos e os músculos. No entanto, a partir dos 25 anos, nosso corpo começa a reduzir sua produção gerando a perda dessa proteína e dando início ao processp de envelhecimento.

Segundo o portal 'Veja', após os 50 anos, o corpo passa a perder colágeno em um ritmo muito maior, principalmente nas mulheres devido as alteraço?s hormonais da menopausa. Com menos produção, os sinais começam a aparecer de maneira mais acentuada com rugas profundas e flacidez na pele. Apesar de ser um processo natural, existem algumas atitudes que acentuam a perda do colágeno.

Maus hábitos relacionados à alimentação e à prática de exercícios físicos afetam significativamente a produção de colágeno. Segundo a médica dermatologista Francini Belluci, estresse, ingestão de açúcar, alimentos ultrapassados, consumo de cigarros e bebidas alcoólicas são fatores que contribuem para a redução acelerada da proteína.

10 hábitos que contribuem para a perda de colágeno

1 – Exposição excessiva ao sol:

A exposição prolongada ao sol sem proteção adequada, como o uso de protetores solares ou roupas com proteção, causa danos à pele devido à radiação ultravioleta (UV).

2 – Falta de hidratação:

A falta de ingestão de água em quantidades adequadas (ao menos 2 litros ao dia) pode levar à desidratação, contribuindo para a baixa produção de colágeno e deixando a pele mais propensa a rugas.

3 – Consumo excessivo alimentos processados e açúcares:

Uma alimentação com alto consumo de alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas pode causar inflamação do corpo e danos às células, o que acelera o envelhecimento da pele.

4 – Falta de alimentos antioxidantes:

Alimentos como frutas, legumes e vegetais, ajudam a proteger a pele dos danos causados pelos radicais livres, evitando o envelhecimento precoce.

5 – Dormir mal:

Um sono irregular interfere na recuperação da pele durante a noite, resultando no surgimento de linhas finas, olheiras e uma pele opaca.

6 – Estresse:

O estresse afeta a capacidade defensiva da pele e a produção de hormônios.

7 – Fumar:

O tabagismo contribui para o envelhecimento precoce da pele.

8? – Poluição:

O contato frequente com partículas de poluição desencadeia processos inflamatórios que causam o envelhecimento da pele.

9 – Consumo de álcool:

O consumo de álcool pode causar inflamação e danos às células da pele, além de contribuir para a desidratação dela,causando a perda de elasticidade.

10 – Sedentarismo:

A prática regular de atividade física ajuda na circulação sanguínea, quando se é sedentário, essa circulação é afetada resultando em uma pele flácida.

Fonte: metropoles.com.br