FLACIDEZ

La falta de actividad física, la alimentación y la variación de peso actúa contra la piel firme potenciando la aparición de la piel flácida. Asimismo, los cambios naturales propios del envejecimiento de la piel también producen flacidez.

Las zonas más afectadas por la flacidez son el cuello, la parte inferior de la cara, los brazos, los muslos, el abdomen y el vientre, pero para combatirla es importante conocer en primero cuáles son las posibles causas que producen dicha afección.

Posibles causas de la flacidez

Causas internas

- Reducción del flujo de sangre en los capilares sanguíneos.
- Cambios hormonales.
- Formación de radicales libres.
- Disminución de la cantidad de fibras de colágeno y elastina.
- Reducción del tono muscular.
- Disminución de la fuerza de la unión entre las capas externas y media de la piel.

Causas externas

- Exposición desmedida a los rayos solares sin protección, ya que esta exposición al sol se producen radicales libres que alteran las fibras de soporte.
- Pérdidas bruscas de peso.
- Dieta insuficiente; una mala nutrición puede provocar una desnutrición encubierta y carencia de nutrientes que perjudican el mantenimiento de la estructura de la piel.

Tratamiento

Recomendaciones higiénico-dietéticas

- Reducir, en la medida de lo posible, situaciones que provoquen estrés y practicar técnicas de relajación. El exceso de estrés inhibe o disminuye la función de los fibroblastos, células encargadas de producir colágeno y elastina.
- La falta de hidratación va desgastando los tejidos y provocando arrugas y flacidez. Se deben beber 2 litros de agua al día como mínimo.
- Dieta: Lo primero es tener en cuenta la dieta para evitar que se acumule grasa innecesaria y que los tejidos puedan nutrirse y reafirmarse de forma natural.

- Para esto, se debe eliminar de la dieta todos los derivados de harinas (pan, galletas y pastas refinadas) y azucares refinadas, así como grasas animales (sobre todo leche, quesos añejos y carnes rojas) durante un periodo de tiempo. La dieta debe basarse principalmente en vegetales, y preferiblemente crudos. La zanahoria es estupenda para regenerar la piel, así como el brécol, apio, cebolla y ajo.

Complementos alimenticios

Para revertir esta situación, existen remedios naturales que pueden ayudar a actuar contra la flacidez.

Nurideen® PLUS (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Colágeno hidrolizado: un potente regenerador de la piel y de las células epiteliales.
- Ácido hialurónico: Ayuda a hidratar y dar firmeza a la piel.
- Vitamina E: Excelente antioxidante que además protege al colágeno de la piel.
- Vitamina C: Potente antioxidante; protege a la piel de agresiones del medio ambiente.
- Zinc: Resulta fundamental para sintetizar correctamente las proteínas. Es imprescindible para la elasticidad de la piel y la formación de colágeno.
- Sílice: Resulta un mineral más que necesario para el proceso de formación del colágeno y para mantener más fuertes nuestros tejidos.

Belleza Complex (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Vitaminas del grupo B: Regeneran e hidratan la piel.
- Vitamina E: Excelente antioxidante que además protege al colágeno de la piel.
- Vitamina C: Potente antioxidante; protege a la piel de agresiones del medio ambiente.
- Zinc y Selenio: Fundamentales para sintetizar correctamente las proteínas e imprescindibles para la elasticidad de la piel y la formación de colágeno.

HyaluroVit® (HealthAid), que contiene:

- Ácido hialurónico: Ayuda a hidratar y dar firmeza a la piel.
- Vitamina C: Potente antioxidante; protege a la piel de agresiones del medio ambiente.

Betaimune® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Vitamina E: Excelente antioxidante que además protege al colágeno de la piel.
- Vitamina C: Potente antioxidante; protege a la piel de agresiones del medio ambiente.

- Vitamina A: Ayuda a prevenir la aparición de arrugas y a que se desgasten los tejidos.
- Resveratrol: Involucrado en una variedad de procesos celulares como la reparación del ADN y el control de la inflamación y metabolismo de las grasas y los azúcares.
- Coenzima Q10: Mantiene los tejidos nutridos y evita que se dañen más. Ayuda a combatir el daño oxidativo y evita la degradación oxidativa del ADN.
- Zinc y Selenio: Fundamentales para sintetizar correctamente las proteínas e imprescindibles para la elasticidad de la piel y la formación de colágeno.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales ayudan a la tersura y luminosidad de la piel.

Ácido Alfa Lipoico 250 mg (HealthAid): Reduce el proceso de glicación en los tejidos y protege a las proteínas expuestas al estrés oxidativo.

Flacidez facial exclusivamente:

Ácido Hialurónico Complex (Terranova), que contiene, entre otros:

- Ácido hialurónico ExceptionHYAL® Star: Complejo de ácido hialuronico dirigido a la modulación de la producción fisiológica de ácido hialurónico dentro de la piel, aumentando la hidratación y luchando contra las arrugas.
- Mirtilo: La baya del mirtilo es rica en flavonoides anticianósidos, los cuales estimulan la producción de mucopolisacáridos, principales componentes estructurales del tejido cutáneo. También poseen poderosos efectos neutralizadores de los radicales libres.
- Ortiga: La hoja de ortiga proporciona importantes niveles de calcio, silicio y vitamina C. También contiene zinc, que es un nutriente esencial para la piel, cabello y las uñas.
- Escaramujo: es una de las más ricas fuentes naturales de vitamina C. Además proporciona polifenoles antioxidantes como las antocianinas y proantocianidinas, así como varios carotenoides.