

Na pele da Ciclista

por Claudla Franco

Agosto
2017

Para quem pratica ciclismo, quais são os principais cuidados para com a pele das partes mais expostas: o rosto, braços e as pernas.

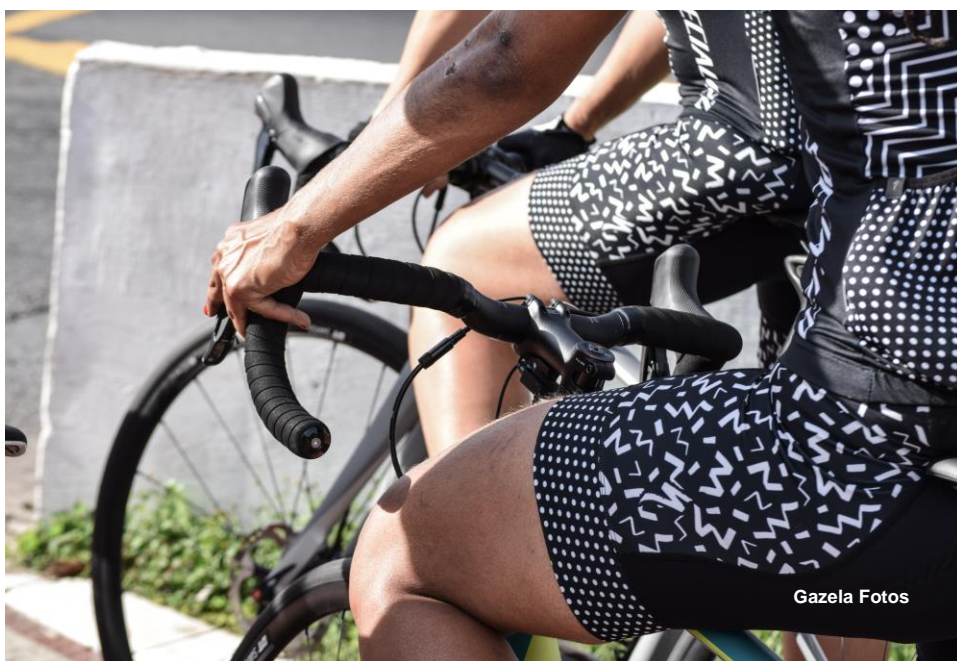
Em primeiro lugar ir com regularidade a um dermatologista, pois o mesmo fará a avaliação completa destas áreas objetivando diagnosticar possíveis problemas tais como: lesões e manchas. Além disto, o dermatologista irá orientar a paciente para um tratamento preventivo a fim de evitar o surgimento de novos problemas.

Importante: Alguns medicamentos orais e tópicos podem causar reações patológicas na pele através da exposição solar em pessoas com este tipo de sensibilidade.

Atenção: Rosto, Nuca, Orelhas, Braços e Pernas

Tenha sempre uma preocupação maior com essas áreas, pois por estarem mais expostas, são mais propensas a desenvolver:

- 1- Manchas,
- 2- Sardas (efelides),
- 3- Lesões pré-cancerígenas e cancerígenas,
- 4- Foto dermatoses (alergias/urticárias geradas pela luz),
- 5- Queimaduras solares.
- 6- Foto envelhecimento em longo prazo, devido à exposição solar mais intensa e contínua.



Gazela Fotos

Hábitos Importantes

Aplicação do protetor solar uniformemente e farto 30 minutos antes da atividade, inclusive nas áreas cobertas pela roupa. Reaplicar a cada 2 ou 3 horas;

Colocar uma quantidade mais generosa de protetor solar nas áreas mais expostas como: face, orelhas, nuca, braços e pernas;

Usar roupas confortáveis, não muito agarradas ao corpo, que sejam de material que promova a transpiração e tenham protetor solar;

Usar protetores solares para todo o corpo com FPS acima de 60, com proteção para UVA e UVB, com características físicas e químicas, resistentes a água/suor e que durem de 2 a 4 horas – Preferência pelos que não contenham cor e que não sejam em spray;

Usar protetores solares capilares que irão proteger os fios dos cabelos e o couro cabeludo dos danos causados pela intensa exposição solar;

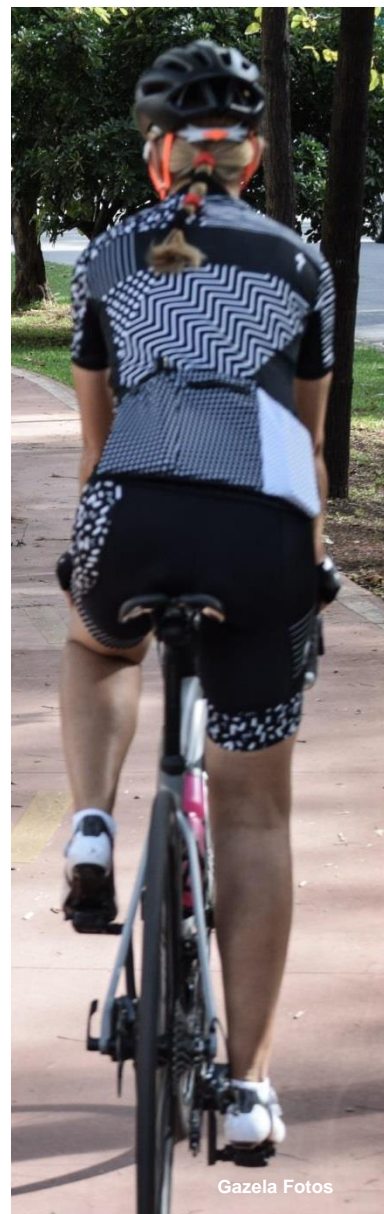
Usar protetor solar labial, óculos com proteção e chapéus ou bonés com FPS;

Evitar treinar nos horários mais quentes do dia;

Ingerir antioxidantes e fitoterápicos orais com a finalidade de prevenir os danos solares na pele - antes e depois da exposição solar;

Ingerir de 1,5 a 3 litros de água e/ou isotônicos por dia, principalmente nos dias de competição;

Antes e após a exposição solar manter a pele sempre cuidada - usar produtos que promovam esfoliação pelo menos uma vez por semana e hidratantes corporais e faciais diariamente.



O autobronzeador não faz mal a pele.

Diferentemente das câmaras de bronzeamento artificial

A fórmula da loção bronzadora não estimula a produção de melanina, por isso, não causa fotodano na pele.

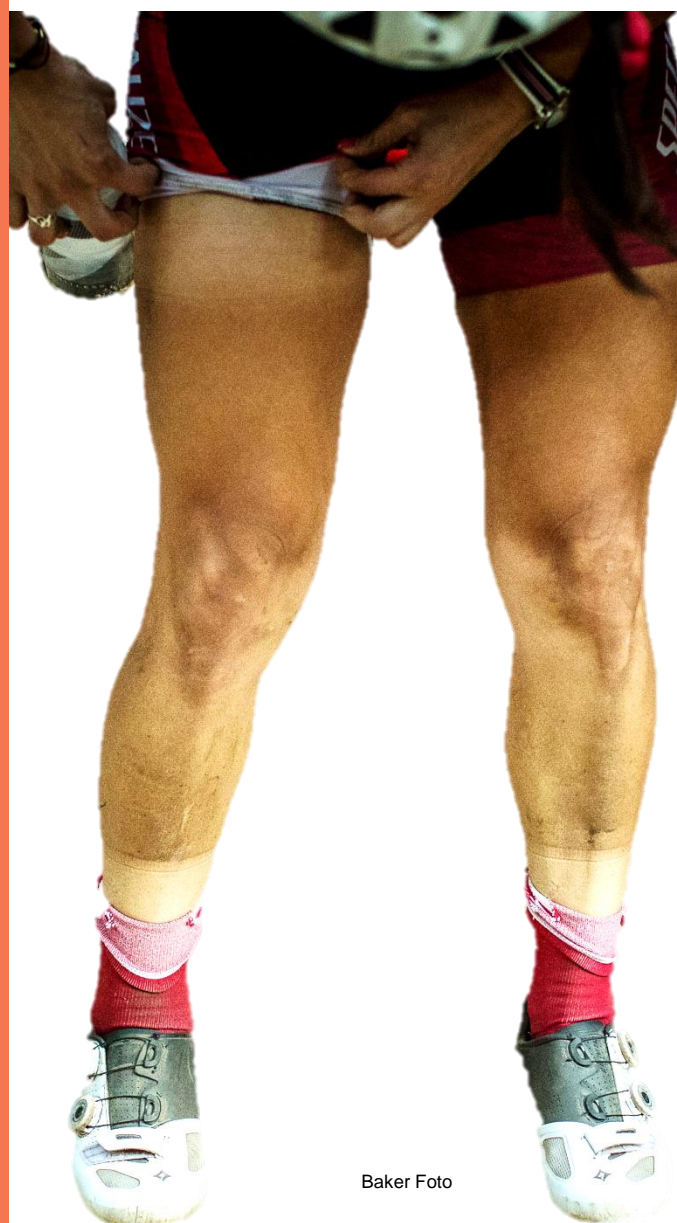
É uma opção interessante para resolver temporariamente, o problema do efeito conhecido por bronzeado de ciclista.

Porém, não se pode dispensar o uso de protetor solar nas áreas que já estejam morenas.

O produto bronzador não fornece proteção apesar da pigmentação, que no caso é artificial.

O ideal é usar pelo menos, um FPS 30 no corpo e FPS 60 ou mais no rosto.

Para promover uma coloração mais uniforme e duradoura, lembre-se de esfoliar o rosto e o corpo antes começar a usar o produto e também capriche na hidratação durante o tempo de uso, pois o produto, tende a ressecar a pele.



Baker Foto



Todas as informações foram cedidas pela Dra. Flávia Maklouf que é formada pela Faculdade de Medicina de Petrópolis – RJ. Especializada em Dermatologia, Homotoxicologia, Ortomolecular, Medicina Quântica e Florais.

Telefone: (011) 2659-6105

Email: contato@angioskincare.com.br

Endereço: Av. Jandira, 295, sala 305/ 306 – Moema
São Paulo, Brasil.