Menja't les arrugues

COL·LEGI PARE MANYANET-LES CORTS

Autoria : Anna Monill Gonzalez
Tutoria : Xavier Garriga Fonts

Idea Inicial

Podem prevenir l'aparició d'arrugues i signes de l'envelliment mitjançant la nostra alimentació. Una dieta rica en antioxidants i baixa en calories ens ajuda a protegir-nos de la maduració visible de la pell .

El procés d'elaboració

Per dur a terme el treball m'he posat en contacte amb la Doctora Imma Gonzalez, directora del centre Novadona Espai de Salut, que m'ha proporcionat informació, mitjançant una entrevista, sobre la maduració de la pell, els tractaments antiarrugues i els beneficis de l'alimentació i hàbits saludables per la pell.
He fet recerca sobre el procés de l'envelliment cutani i la seva relació amb els micronutrients ingerits en la dieta. I he cercat tots els factors que acceleren el procés d'aparició de signes de l'envelliment.
Finalment, he realitzat una dieta preventiva rica en antioxidants i baixa en greixos que inclou una sèrie d'hàbits saludables i de cura personal que ens ajuden a reduir els signes d'envelliment, com les arrugues. En la dieta he adjuntat, també, aquells aliments o situacions quotidianes que han de ser evitats, ja que poden anticipar la maduració de la pell .

Conclusions, resultats de la recerca

Després de realitzar aquest treball he arribat a la conclusió de que podem evitar invertir molts diners en tractaments antiarrugues si seguim un estil de vida saludable i una dieta adequada des de la infància. Ja que podem prevenir l'aparició dels temuts signes de l'envelliment, en especial les arrugues.
És molt important protegir la pell dels factors exògens que incrementen la generació de radicals lliures, com el tabac, l'alcohol, la radiació ultraviolada, la sequedat de l'ambient... És també crucial evitar l'estrès emocional i l'excés d'exercici físic.
Una alimentació rica en antioxidants i baixa en calories redueix la formació dels radicals lliures, els quals són els principals responsables d'iniciar l'envelliment cutani .