

تناول الكحول والمسكرات... إليكم عادات شائعة تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة



تعتبر الشيخوخة عملية طبيعية لا يمكن إيقافها، ولكن عند تغيير بعض العادات، يمكن إبطاء التغيرات المرتبطة بالعمر في البشرة، والحفاظ عليها متأقة وجذابة لفترة طويلة. وأشارت سفيتلانا كراسنوا أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل إلى، أن "تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات والسكريات في النظام الغذائي هي أحد العوامل المؤدية إلى الشيخوخة المبكرة للجلد لأن مثل هذا النظام الغذائي يسبب تلف الكولاجين والإيلاستين، ما يؤثر سلباً على لون البشرة ويجعلها مترهلة، لذلك يجب إضافة المزيد من الخضروات والبروتينات والدهون غير المشبعة إلى النظام الغذائي".

وأضافت: "يؤدي الإفراط في تعاطي الكحول والتدخين إلى الشيخوخة المبكرة للجلد، وعلى هذه الخلفية، تتضرر الأوعية الدموية، حيث يعاني الجلد من نقص مستمر في الأوكسجين، وبالتالي نقص التغذية، ما يؤدي إلى ظهور الوردية والتورم المفرط ويصبح الجلد باهتاً".

والسبب الآخر وفقاً لها، "هو قلة تناول الماء؛ لأن هذه العادة تحفز الإصابة بالجفاف وانخفاض عملية

التمثيل الغذائي، لذلك يجب تناول 1.5-2 لتر من الماء للحفاظ على نضارة البشرة وصحتها".

ولفتت الأخصائية إلى، أن: "قلة النوم تؤدي إلى تسريع شيخوخة الجلد؛ لأنها تمنعه من التعافي من

التأثيرات البيئية"، فيما أكدت، أن "النوم قبل الساعة العاشرة مساءً من أهم العوامل التي تعمل على تحسين الحالة العامة للجسم".

وأوضحت الخبيرة، أن: "عدم الوقاية من الشمس يعتبر سبباً شائعاً آخر لشيخوخة الجلد المبكرة؛ لأن الشمس تلحق الضرر بشكل كبير بالبشرة غير المحمية، ما يسبب الشيخوخة الضوئية والتجاعيد وفرط التصبغ، لذلك يجب استخدام منتجات الوقاية من الشمس (SPF) كل يوم".