

# Estilo

Home Comportamento Saúde & Beleza Gastronomia Colunistas

26/11/2014 14h58 - O QUE É PREJUDICIAL

## Receita para ficar mais bonita: zero fumo e mais noites de sono

Da Redação  
redacao@jj.com.br

Tweetar 0

Curtir Compartilhar 0



Especialista aponta seis aspectos da aparência mais comprometidos pelas baladas

No mundo, morrem cinco milhões de pessoas todos os anos de doenças relacionadas ao cigarro. Não só fumantes, como pessoas que convivem com eles e acabam respirando a fumaça do cigarro – já que ela contém aproximadamente 4.700 substâncias tóxicas. Como se não bastasse falar do ‘veneno’ que o fumo representa para a saúde, profissionais especializados em medicina estética alertam para o envelhecimento precoce causado pelo cigarro e para as complicações a que um fumante está sujeito ao se submeter a cirurgias

plásticas e procedimentos mais invasivos.

“Os fumantes têm doze vezes mais chances de enfrentar complicações durante procedimentos cirúrgicos do que os não fumantes. Além de ser uma droga psicoativa que chega ao cérebro em nove segundos, a nicotina causa dependência e aumenta a liberação de catecolaminas – além de provocar vasoconstrição, acelerar os batimentos cardíacos, causar hipertensão arterial e aumentar as chances da ‘adesividade plaquetária’ responsável pela trombose”, alerta Alieksiéi Carrijo, cirurgião plástico que dirige a clínica Plástica BR, em São Paulo.

O especialista afirma que o principal problema entre fumo e cirurgia plástica é que a nicotina compromete bastante a circulação sanguínea, podendo causar desde dificuldades na recuperação, até infecções e cicatrização mais pronunciada. “Daí a importância de alertar o paciente a parar de fumar três meses antes do procedimento cirúrgico e, se possível, durante todo o pós-operatório. Mas o ideal mesmo é convencer a pessoa a parar definitivamente de fumar. Além do cigarro, a rotina de noites mal dormidas e o consumo excessivo de álcool têm resultado em muita gente jovem envelhecida precocemente. Paga-se um preço muito alto pelas ‘baladas’”.

Carrijo aponta seis aspectos da aparência mais afetados pelo excesso de fumo, álcool e falta de sono:

1. Olheiras. “O primeiro sinal de uma noite mal dormida aparece logo abaixo dos olhos, com a formação de olheiras e bolsas palpebrais. Quando essa rotina se repete com alguma regularidade, os efeitos não costumam desaparecer fácil e espontaneamente. Estudo realizado na universidade norte-americana Johns Hopkins revela que os fumantes têm quatro vezes mais chances de se sentirem cansados mesmo após terem dormido a noite inteira. Se, além de não dormir bem e fumar, a pessoa também costuma ingerir álcool regularmente, o inchaço poderá ser percebido não apenas nos olhos, mas no rosto todo. Por isso, não basta só evitar os excessos, mas dormir pelo menos sete horas por noite se quiserem evitar o envelhecimento precoce.”
2. Pele ressecada. “Existe uma expressão que descreve o conjunto de características faciais que incluem rugas, sulcos, falta de brilho e tonalidade acinzentada da pele: ‘rosto de fumante’. O monóxido de carbono presente na fumaça do cigarro reduz o fluxo sanguíneo, provocando a descoloração e o ressecamento da pele. Outro motivo para a perda de viço é o excesso de álcool, que desidrata o organismo como um todo, principalmente a pele. Com o tempo, ele priva a pele de nutrientes e vitaminas (principalmente a vitamina C), acelerando o processo de envelhecimento.”
3. Queda acentuada de cabelo. “Homens que fumam mais de 20 cigarros por dia são grandes candidatos a ficar careca – isto sem mencionar fatores genéticos, que também contribuem para a alopecia. Com a circulação sanguínea comprometida pelos efeitos da nicotina, os folículos capilares são impactados, fazendo com que o cabelo pare de crescer ou – pior – tenha queda acentuada. Esse quadro também faz parte do envelhecimento precoce. Nas mulheres fumantes, os efeitos mais comuns são a queda acentuada de cabelo, a perda de brilho e problemas como pontas duplas e ressecamento dos fios.”
4. Manchas. “O fumo faz com que manifestações de doenças autoimunes, como a psoríase e a dermatite atópica, ocorram com mais frequência, levando a pessoa a conviver com manchas e marcas cada vez mais visíveis. Mesmo entre jovens bastante autoconfiantes, isso acaba restringendo em alguma medida, limitando o uso de saias, bermudas e braços à mostra. Até mesmo as estrias se tornam mais visíveis em pacientes fumantes. Já quem sofre de rosácea e ingere álcool em grandes quantidades costuma ter crises mais frequentes da doença, desencadeando o surgimento de manchas avermelhadas na região central do rosto.”
5. Rugas. “Jovens que fumam, bebem excessivamente nas baladas semanais e ainda usam contraceptivos orais são sérias candidatas ao envelhecimento precoce. Em relação às meninas da mesma idade que têm uma rotina saudável, elas costumam apresentar muito mais rugas e manchas na pele. O quadro é mais grave quando se associa fumo com falta de sono. Assim como o estresse, dormir pouco leva o corpo a produzir um hormônio chamado cortisol que eleva os níveis de açúcar no sangue. Além dos evidentes danos à saúde, também pode destruir gradualmente o colágeno responsável por uma pele firme e sem rugas ou pés-de-galinha.”
6. Pós-operatório problemático. “A vasoconstrição causada pela nicotina limita o fluxo de sangue rico em oxigênio para pequenos vasos no rosto e no corpo. Sendo assim, o tempo de cicatrização de um fumante é sempre maior do que o de um não-fumante e, algumas vezes, complicado. Até mesmo cirurgias odontológicas e procedimentos periodontais acabam impondo mais sofrimento a esses pacientes. O quadro, certamente, será ainda pior se agravado pelo álcool e pela falta recorrente de um repouso restaurador. Por isso, quando o paciente não consegue parar definitivamente de fumar, cortar o cigarro antes e depois da cirurgia contribui ao menos para evitar problemas relacionados a anestesia, trombose e embolias.”