

? Queda hormonal

A menopausa altera a saúde vascular?

Sim, a queda na produção de estrógeno na menopausa leva à diminuição de colágeno e elastina na pele, deixando-a mais fina e as veias mais aparentes. As paredes dos vasos também sofrem com a perda de colágeno e elastina, favorecendo o surgimento de varizes. Segundo o cirurgião-vascular José Ben-Hur Ferraz Parente (SP), na circulação arterial, a queda estrogênica facilita o aumento do colesterol ruim e do depósito de gordura na cintura abdominal, elevando o risco de problemas cardiovasculares, hipertensão e diabetes. O exercício físico é a melhor forma de prevenção, já que fortalece a musculatura da panturrilha, diminui o risco de trombose e favorece a perda de peso, equilibrando o colesterol. O tratamento deve ser acompanhado por um ginecologista e um endocrinologista.



? Frio x apetite

Por que a fome tende a aumentar quando a temperatura caí?

"O aumento do apetite é uma reação do corpo, que solicita energia. E a resposta é a ingestão de alimentos que, muitas vezes são mais calóricos", explica Ana Luísa Vilela, nutróloga da Clínica Slim Form. Já o desejo por um cardápio rico em gordura e açúcar corresponde à necessidade do organismo de produzir serotonina, neurotransmissor que promove uma sensação de bem-estar e diminuição principalmente em pessoas que não se sentem confortáveis com temperaturas baixas. Para controlar a fome, evite carboidratos em excesso e apine as proteínas, que demoram a serem metabolizadas, e ricas em fibras, como legumes e grãos, que diminuem a vontade de doce. Se o desejo de chocolate for incontrolável, opte pela versão 70% cacau.

? Atenção aos fios



Quais motivos influenciam a calvície feminina?

A alopecia androgenética é causada por fatores hormonais e hereditários. Entre os responsáveis pela calvície nela, Ana Carina Junqueira, tricologista e dermatologista, aponta também alterações nutricionais, infecciosas e/ou inflamatórias. A situação pode se intensificar por conta de temperaturas mais altas, seja pelo declínio natural na produção de hormônios ou pela maior incidência de radiação solar, que inflama os folículos capilares pelo suor e mais oleosidade.