

A queda de produção de colágeno faz parte do envelhecimento, mas exposição solar, alterações hormonais, sedentarismo e mudanças no peso também podem influenciar a firmeza da pele

POR ISABELA COSTA*

A flacidez é uma das mudanças que surgem na pele ao longo do tempo e costuma chamar a atenção principalmente quando a perda de firmeza se torna mais evidente. Embora seja um processo natural do envelhecimento, diferentes fatores podem acelerar seu aparecimento e fazer com que a pele perca parte da capacidade de sustentação, elasticidade e retração.

De acordo com a dermatologista Tainah de Almeida, a flacidez cutânea está relacionada à perda gradual da estrutura responsável por manter a pele firme. Com o passar dos anos, o organismo produz menos colágeno, elastina e ácido hialurônico, componentes importantes para o tônus, a elasticidade e a hidratação. Essa redução pode fazer com que a pele fique progressivamente mais fina, frágil e menos elástica.

Apesar de ser frequentemente utilizada como um termo geral, a flacidez pode apresentar diferentes características. A dermatologista explica que a flacidez cutânea está relacionada, principalmente, à perda de colágeno e elastina na pele, enquanto a flacidez muscular envolve a redução do tônus e da massa muscular, que ficam abaixo da camada cutânea. "As duas condições podem existir juntas e contribuir para um aspecto mais envelhecido do corpo e do rosto", afirma Tainah. Por isso, identificar a origem da alteração é importante antes de escolher qualquer estratégia de tratamento.

O envelhecimento é considerado um dos principais fatores associados à flacidez, mas alguns hábitos podem acelerar ainda mais esse processo. Entre eles, a exposição crônica à radiação ultravioleta ocupa um papel importante, já que o Sol está diretamente relacionado ao

envelhecimento externo da pele. Além da exposição solar sem proteção adequada, tabagismo, sono ruim, consumo excessivo de álcool, alimentação inadequada e sedentarismo podem prejudicar a qualidade da pele.

O papel dos hormônios

As alterações hormonais também entram nessa equação. A endocrinologista Taynara Willers explica que os hormônios participam da manutenção da pele saudável e destaca o papel do estrogênio, hormônio que estimula as células responsáveis pela produção de colágeno. "Quando o estrogênio está reduzido, a pele passa a produzir menos proteínas de sustentação", explica a endocrinologista.

Esse processo pode se tornar especialmente perceptível durante o climatério, fase de transição hormonal que envolve o período que antecede a menopausa. Segundo Taynara, embora a redução da produção de colágeno aconteça tanto em homens quanto em mulheres com o envelhecimento, nas

mulheres ela tende a se tornar mais evidente nesse período justamente devido à queda do estrogênio.

A endocrinologista destaca ainda que estudos apontam uma perda de aproximadamente 30% do colágeno da pele nos primeiros cinco anos após a menopausa. Depois disso, a redução continua de maneira mais lenta. Com o passar do tempo, a pele pode ficar progressivamente mais fina, seca e menos elástica, aumentando a tendência à flacidez e às rugas. As mudanças hormonais também podem interferir na capacidade de retração da pele depois de alterações no peso.

Emagrecimento X flacidez

A relação entre emagrecimento e flacidez ganhou ainda mais atenção com o aumento do uso de medicamentos para tratamento da obesidade. No entanto, Taynara esclarece que as chamadas canetas para emagrecimento não provocam diretamente a flacidez. "Quando uma pessoa perde uma quantidade importante de gordura

subcutânea, a pele precisa se adaptar ao novo volume corporal", explica. Se a pele já perdeu elasticidade devido ao envelhecimento, à menopausa, à exposição solar ou ao próprio excesso de peso, essa adaptação pode não acontecer completamente.

Dessa forma, a flacidez percebida depois de uma grande perda de peso não deve ser atribuída automaticamente ao medicamento utilizado no processo. "Esse mesmo efeito pode acontecer após cirurgia bariátrica ou mesmo em pessoas que emagrecem apenas com alimentação e exercícios", ressalta Taynara.

Embora não seja possível impedir completamente a flacidez durante o emagrecimento, alguns cuidados podem ajudar a preservar a qualidade da pele e a massa muscular. A endocrinologista recomenda, quando possível, uma perda de peso gradual, além de atenção à ingestão adequada de proteínas e à prática de exercícios de força. Segundo ela, o objetivo deve ser emagrecer com saúde, preservando a massa muscular e a qualidade da pele.

Quando a pele perde sustentação

Magnific