

Как се отразяват физическите упражнения на кожата

Всички знаем ползите от редовните физически упражнения за да поддържаме тонуса си, но как се отразява това на кожата ни? Оказва се, че физическото натоварване има плюсове и минуси върху кожата. Хубавото е, че минусите са временни и преодолими, ако спазваме определени правила, докато дългосрочните ползи от тренировките остават.

КОИ СА ПОЛЗИТЕ?

Физическите упражнения увеличават общия приток на кръв, което означава, че клетките на кожата получават повече кислород и хранителни вещества. Кръвта също спомага за изхвърляне на токсините от клетките. Повече приток на кръв в кожата означава повече оборот на кислород и изхвърляне на токсини, което води до по-здрава, по-гладка и по-красива кожа.

Стресът е фактор за предизвикване на кожни заболявания като акне, екзема и др. Хормоните на стреса стимулират производството на себум (кожна мазнина). Себумът запушва порите и причинява възпаление на кожата, акнеформени обриви. Тренировките намаляват нивата на хормоните на стреса, което води до по-малко производство на мазнини и отлагането им в порите.

Някои нови изследвания показват, че редовните физически упражнения могат дори да забавят стареенето на кожата. Проучване установи, че слоевете на кожата са по-дебели и по-здрави при хора, които редовно тренират, сравнени с хора на същата възраст, които не тренират. Но това не важи за тези, чиято кожа е увредена от слънцето.

КОИ СА РИСКОВЕТЕ?

Ако тренирате на открито, прекомерното излагане на слънце може да състари кожата Ви и да увеличи риска от рак на кожата. Избягвайте да се упражнявате по време на пиковите слънчеви лъчи от 10:00 ч. до 16:00 ч. и винаги нанасяйте слънцезащитни продукти. Слънцезащитните кремове могат да изострят проблемите при акнеформена кожа, затова ако имате такъв проблем, избирайте подходяща слънцезащита с лека флуидна формула (noncomedogenic). Някои спортни дрехи са изработени от изкуствени и стягащи материи, в тях лесно се изпотявате. Те могат да раздразнят кожата и да причинят обриви и акне. Носете свободни дрехи за тренировка, ако кожата на гърба, деколтето и раменете е склонна към акнеформени обриви, избирайте памучни, свободни материи за тези зони. Ако сте склонни към акне, избягвайте носенето на грим по време на тренировка, и вземете душ, веднага след като приключите. Младите хора, склонни към акне, трябва да бъдат много внимателни с протеиновите добавки и високо протеинови диети, защото те могат да изострят проблема. Тренировките навън могат да бъдат проблем за хората, страдащи от розацея. Упражненията загряват организма, което прави върху кожата Ви "флаш"-ефект и това води до обостряне на розацеята.

С уважение: П. Каляшева