

Sistema Tegumentar

O sistema tegumentar diz respeito à Pele, que é o maior órgão do corpo humano. A pele assenta na hipoderme, que a vai unir aos ossos e músculos. A Pele é composta por duas camadas: a derme, que é uma camada de tecido conjuntivo unido à hipoderme, e a epiderme, constituída por tecido epitelial.

A Derme é a camada responsável pela resistência estrutural da Pele, dado que é constituída maioritariamente por colagénio. Cabe à Epiderme a função de ser responsável pela permeabilidade e cor da Pele.

Com o envelhecimento a Pele sofre lesões mais facilmente, dado que a epiderme vai ficando mais fina, a quantidade de colagénio na derme diminui contribuindo, juntamente com a diminuição de gordura da hipoderme para o aparecimento de flacidez e de rugas. Irá existir uma diminuição na acção das glândulas sudoríparas e da própria irrigação da pele, levando deste modo a uma diminuição na capacidade de termorregulação. Também as glândulas sebáceas vão diminuindo a sua acção ficando a pele mais seca.

É muito comum quando se envelhece que apareçam umas “manchas” à superfície da pele, que se devem ao número de melanocitos aumentar, causando essas “manchas” chamadas de manchas senis. Além das manchas senis e das rugas outra característica bem visível é o cabelo grisalho que resulta da insuficiente produção de melanina.

Fisioterapeuta MSM

Sugerimos um batido anti-aging, óptimo para reforçar a protecção da saúde da pele (página seguinte).



Batido Anti-Aging

Tempo de execução: 5 min.

Grau de dificuldade: Fácil

- bebida de amêndoa (220ml)
- gelo (q.b.)
- açaí (1 colher de sopa)
- frutos vermelhos (1 colher de sopa cheia)
- farelo de aveia (1 colher de sobremesa rasa)
- ração humana (1 colher de sobremesa rasa)
- bagos de uva (3 bagos, sem grainha)

Preparação:

- 1º Lave bem a fruta;
- 2º Coloque todos os ingredientes na liquidadora e bata muito bem.
- 3º Adicione gelo (qb)
- 4º Sirva de imediato.

