



MITÄ ENEMMÄN ihon alla on rasvaa, sitä vähemmän on ryppyjä. Totta on myös se, että laihduttaessa rasva lähtee ensimmäiseksi kasvoista. Aikuisena iho ei ole enää nuoruusvuosien tavoin kimmoisa ja joustava, minkä vuoksi jo viiden kilon laihdutus voi näkyä naamassa uusina ryppyinä.

–40–60-vuotiaan iho ei palaudu uomiinsa yhtä hyvin kuin nuorena, Ihoakatemian ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Marge Uibu sanoo.

Vuosien karttuessa iho löystyy, koska sen tukirakenteet vähenevät ja lihakset höltyvät. Ihon kimmoisuudesta vastaavan kollageenin tuotanto ja laatu heikkenevät rajusti. Maan painovoima saa kasvot valahtamaan alaspäin, ja iho rypistyy. Juovia syntyy erityisesti nenän ympärille sekä suu- ja leukapieliin.

Samankaltainen reaktio tapahtuu myös laihtuessa. Lihoessa iho venyy. Painon laskiessa osa ihosta ei pääse palautumaan ennalleen, koska sillä ei ole enää tarpeeksi täytettä pysyä sileänä. Ylijäänyt osa jää ikään kuin roikkumaan. Mitä nopeampi painonpudotus, sitä suu-rempi on riski.

–Jos laihduttaa yli 40-vuotiaana liian nopeasti, kasvoihin voi syntyä uusia ryppyjä, Uibu varoittaa.

RYPPYJEN KANNALTA AJATEL-tuna yksinkertaisinta olisi pysyä lähellä omaa normaalipainoa koko elämän ajan. Jos kuitenkin laihtut-

taa, pitää se tehdä taidolla, mikäli halajaa pysyä siloposkena mahdollisimman pitkään. Kilo tai kaksi kuukaudessa on hyvä nyrkkisääntö.

Monipuolinen ruokavalio on kaiken A ja O. Se turvaa ihon kyvyn uudistua. Liian raju laihtuminen yhdistettynä yksipuoliseen ruokavalioon sekoittaa aineenvaihdunnan, mikä heijastuu suoraan ihon kuntoon.

–Iholle pitää antaa myös vitamiineja ja hyviä rasvoja. Mikään iho ei hehku kahden viikon vesi-kuurin jälkeen, Uibu muistuttaa.

Ihoa tulee ruokkia ulkoisestikin.

Kuiva iho on rasvaista alttiimpi rypistymään, ja sen kosteustasapainosta on pidettävä hyvää huolta. Retinolia ja bioaktiivisia peptidijä sisältävät yövoiteet sopivat sekä kuivan että rasvaisen ihotyypin hoitoon. Rasvaisen ihon talineritys tosin silottaa jo itsessään ryppyjä.

Viime kädessä ihon rypistymis-alttiuteen vaikuttaa ihmisen koko elinkaari. Ravinnon lisäksi ulkoilulla ja terveillä elämäntavoilla on suuri merkitys. Stressi ei tee hyvää mielelle eikä iholle. Tupakointia tulisi välttää, koska se hajottaa kollageeniä ja vaikuttaa ihon väriin. Aurinkoa on otettava tuiki tärkeän D-vitamiinin takia, mutta ihon palamista on vältettävä.

IHMISEN PERIMÄ SANELEE

loppukädessä sen, miten iho suhtautuu iän mukanaan tuomiin muutoksiin–painonvaihteluista puhumattakaan. Toiset ovat siloposkia vielä 60-vuotiaana, kun toisilla ensimmäiset rypyt ilmantuvat jo parikymppisenä.

Rypyt voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: ilme- ja staattisiin ryppyihin. Jälkimmäiset syntyvät ikääntymisen myötä, ilmerypyt puolestaan kasvojen ilmelihasten käytöstä. Hyvä esimerkki on kulmakarvojen nostelu.

–Otsa taistelee maanvetovoimaa vastaan, ja tämä ylöspäin suuntautuva nostoliike synnyttää ryppyjä, Uibu selventää.

Ihotautilääkäri ei usko kiinteystyksessä kasvojumppien voimaan. Mikäli jumppaa väärin lihaksia, voi edesauttaa ryppyjen syntymistä. Jos kotikonstit eivät riitä, ja rypyt haittaavat liiaksi elämää, Uibu suosittelee kääntymään ammattilaisen

puoleen.

–Rypyt ovat valitettavasti uusiutuva luonnonvara. Nykyään on kuitenkin saatavilla monia veitsettömiä vaihtoehtoja kasvojen kohotukselle, Uibu vinkkaa. ■

Ilona 4.1.2012



Jo viiden kilon laihdutus voi näkyä naamassa uusina ryppyinä.

Kolmen kauppa

Iho muodostuu kolmesta osasta. Ne ovat:

1. ORVASKESI on ihon uloin kerros. Sen tehtävänä on suojella ihoa ulkopuolisilta ärsykeiltä. Ikääntyessä orvaskesi ohenee ja siihen syntyy helposti pinnallisia vaurioita, kuten haavoja. Rypyt näkyvät orvaskedessä.

2. VERINAHKA eli dermis rakentuu sidekudoksesta eli kollageeni- ja elastiinisäikeistä ja glykosaminoglykaaneista. Iho rypistyy vanhetessaan, koska verinahan sidekudos heikkenee ja vesipitoisuus vähenee. Terveen ihon kuivapainosta on noin 70 prosenttia kollageenia, joka pitää ihon kimmoisana. Ihon palautuminen normaalksi venytyksen jälkeen on riippuvainen elastiinin pitoisuudesta ihossa.

3. IHONALAIKUDOS eli subkutis on ihon alin ja paksuin kerros. Se koostuu lähinnä rasvasoluista, joten se voi olla lihavilla ihmisillä huomattavan paksu. Sen tehtävä on suojata elimistöä iskuilta sekä toimia siteenä ihon ja muiden kudosten välillä.

Kilot menivät, rypyt tulivat

Yhdestä asiasta rasvasoluja voi kiittää: ne nuorentavat ihoa. Liian nopea laihtuminen voikin tehdä hallaa kasvoillesi. Ilona kertoo, kuinka pysyt siloposkisena.

Teksti Eevakaisa Mölsä Kuva Colourbox.com