

Sănătatea în Focus, ediția din martie 2022

Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit! Suntem la un nou episod din Sănătatea în Focus by Secom, un podcast educativ avizat despre sănătate și prevenție.

Luna aceasta, deși traversăm o perioadă dificilă, încercăm să ne menținem energiile pozitive la cote maxime în această seară. Și discutăm despre frumusețe și despre feminitate. În acest sens, vă propun să v-o prezint pe doamna doctor dermatolog Oana Firescu (Clătici). Vă mulțumesc în suflet că sunteți alături de noi în această seară, doamna doctor.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Mulțumesc pentru invitație!

Doamna doctor, cum vine chestia asta cu frumusețea care vine din interior, dar care are legătură cu exteriorul? Cred că ar fi mai corect să spunem, de fapt și de drept, că e o muncă de echipă. Ne puteți explica mecanismele prin care sănătatea interioară se vede și la exterior?

Da... În general, ne dorim soluții miraculoase, care să ne permită să rămânem tinere și frumoase ignorând toate regulile. Ei bine, pielea este un organ viu, este cel mai mare organ al nostru și reprezintă, de fapt, o reflecție a organelor, a funcționării mai bune sau mai puțin bune a organelor. Iată de ce bolile hepatice, bolile digestive, bolile endocrinologice, diabetul zaharat au un corespondent la nivelul pielii noastre. Și da, iată că un organism sănătos va determina o piele frumoasă.

Și iarăși, ce trebuie să reținem: că pielea și sistemul nervos derivă embriologic din același înveliș, din ectoderm. Și aceasta este explicația pentru care toate bolile dermatologice sunt agravate sau chiar sunt declanșate de către stres.

Și iată că...

Oana Trifu Bulzan: În sfârșit, are logică!

Dr. Oana Firescu (Clătici): De aceea, dermatologii întotdeauna întreabă dacă respectiva persoană este stresată, iar șirul bolilor este extraordinar de lung: de la acnee, psoriazis, până la căderea părului, toate au o componentă a stresului.

Oana Trifu Bulzan: Știți că de multe ori, mergem la doctor și ne întreabă cum stăm cu stresul. De data asta, e legat sută la sută.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Chiar este legat, pentru că sunt în oglindă.

Oana Trifu Bulzan: Bun, deci am spune că sănătatea interioară este cauza, în situațiile fericite, sau un dezechilibru interior ar fi cauza unor probleme care se văd pe piele. Ce rutine ne recomandați pentru îngrijirea pielii, a părului, a unghiilor, practic tot ce ne interesează pe noi, femeile?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Ar fi prea simplu să descriem doar o rutină strict locală, pentru că, într-adevăr, totul vine din interior. Și așa porni de la faptul că e foarte importantă o alimentație corectă, ne confruntăm fie cu obezitate, fie cu aceste cure de slăbire mai

exagerate, care determină carențe de vitamine. Și foarte importantă este menținerea unui tranzit intestinal corect. Pentru că toate tulburările digestive se vor repercuta la nivelul feței noastre: apar erupțiile, acnee, rozacee, sau, la nivelul corpului, psoriazis și așa mai departe. Iar căderea părului, unghiile friabile înseamnă, de asemenea, o carență de vitamine, o carență, probabil, în aportul nostru alimentar.

Oana Trifu Bulzan: Și despre deshidratare?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Despre deshidratare: se știe că suntem... 70% din corpul nostru este apă. Apa este absolut esențială pentru desfășurarea tuturor proceselor vitale și, bineînțeles că și în cazul pielii este valabil. Ea intră în compoziția celulelor, a spațiilor dintre celule și e cea care menține bariera aceasta a pielii. Pielea nu este un simplu înveliș, ea este menită să rețină apa, așadar, pentru o bună hidratare. Pielea este și detoxifiantă și, de asemeni, sintetizează colagen.

Iar atunci când suntem deshidratați, pielea își pierde elasticitatea, devine flască, observăm că ne și mănâncă, se descuamează. Da, trebuie să bem apă, spunem mereu: 2 litri de apă pe zi, dar nu în cantități mari odată, pentru că altfel, va fi eliminată de către rinichi. Bem, să zicem, un pahar de apă la un interval regulat pentru efecte benefice.

Oana Trifu Bulzan: Deci nu merg 2 litri dintr-o dată și gata, am bifat-o.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, pentru că uneori uităm și în momentul acela știți că imediat avem o altă direcție. Deci ideea este să bem, dar să bem regulat.

Oana Trifu Bulzan: Ați menționat puțin mai devreme alimentația. Ați spus de nutrienți și micronutrienți, iar gândul meu a zburat așa, într-o secundă, către omega 3, care este una din vedetele îngrijirii și pielii. Ce-mi puteți spune despre acest micronutrient?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Omega 3 a reprezentat dintotdeauna o vedetă, pentru că face parte din acizii grași esențiali pe care corpul nostru nu-i poate sintetiza, așadar trebuie aduși din exterior. Știm de mici că ne dădeau părinții pește sau „Mănâncă pește, că e foarte bun“.

De acolo vin cel mai mult acizii omega 3, din pește, din oleaginoase, din nuci, din arahide și, de asemeni, din toate... și din fructe de mare. Iar acest omega 3 este extraordinar de benefic pentru funcționarea: a inimii, a creierului, a articulațiilor, dar și a pielii. Și ce face de fapt acest acid omega 3: la fel, la nivelul pielii realizează acea hidratare. Deci rămâne între celulele pielii și atunci ne protejează de radicalii liberi. Este... Vorbim mereu despre stresul oxidativ și radicalii liberi care apar în urma funcționării normale a celulelor, dar și a factorilor externi: poluare, fumat, pentru că avem multe obiceiuri proaste. Iar acest omega 3 pentru piele înseamnă că, de exemplu, ne protejează față de efectele nocive ale radiațiilor ultraviolete. Sunt recomandate pentru pacienții care au fotosensibilitate, sunt mulți pacienți cu acea alergie la soare, pentru pacienții cu acnee, dar și pentru vindecarea rănilor. Și, nu în ultimul rând, este foarte bun și pentru funcționarea articulațiilor.

Oana Trifu Bulzan: Să știți că mi-am amintit. Mă chinuia așa, mă întrebam, cum Dumnezeu luau în generațiile dinainte... știau să-și ia omega-ul și mi-a povestit bunica, Dumnezeu s-o ierte că ea, într-adevăr, dădea copiilor ulei de pește.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact, exact! Erau multe obiceiuri bune la care se revine. Ce e foarte important și, din fericire, există acum suplimente alimentare pe bază de omega 3. Omega 3 e foarte bun, de exemplu, și pentru psoriazis, pentru tot ce înseamnă dermatite, eczeme, psoriazis, pentru că realizează o hidratare, dar aceste suplimente trebuie să fie atent inclusiv alese. Pentru că trebuie inclusiv să fie purificate, pentru că peștele, cum ar fi ton, macrou, sardine, pot avea metale grele și-atunci, suplimentele alimentare foarte bune sunt inclusiv purificate. Așadar e important, pentru că nu putem consuma pește suficient noi. Și e foarte bun și pentru vedere.

Oana Trifu Bulzan: Așa, fără mare legătură cu vederea, mergem spre o altă vedetă când vine vorba de acești micronutrienți, mă gândesc la resveratrol. E seară, e un moment plăcut să ne gândim la resveratrol.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, sigur, nu e încă vineri. Da, resveratrolul face parte din categoria unor compuși numiți stilbenoide, este un polifenol pe care îl regăsim mai ales în plantele, în fructele de culoare neagră, cel mai mult în strugurii negri...

Oana Trifu Bulzan: Și cel mai gustos...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Și cel mai gustos, dar și în afine, în mure, în zmeură, în ciocolata neagră, în arahide. Și resveratrolul, cea mai mare cantitate de resveratrol se găsește într-o plantă, care se numește *Polygonum cuspidatum*. Este de origine japoneză, e trestie japoneză. Rădăcina nu poate fi folosită în stare normală și atunci este utilizată inclusiv pentru obținerea unor suplimente alimentare.

Resveratrolul a intrat așa în atenția publicului undeva în anii '80, când un studiu făcut la Universitatea din Bordeaux...

Oana Trifu Bulzan: Unde altundeva?!

Dr. Oana Firescu (Clătici): Unde altundeva... A încercat să explice paradoxul francez. Adică de ce francezii, care sunt mari consumatori de grăsime, unt, femeile fumează destul de mult, aveau o mortalitate mai mică prin boli cardiovasculare decât restul popoarelor care mănâncă gras. Și au descoperit ei resveratrolul din strugure, pentru că deja știați că resveratrolul se găsește în struguri, dar e destul de complicat, ar însemna să bem sticle întregi, cred, într-o singură zi...

Oana Trifu Bulzan: De struguri...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, din fericire există, la fel, și suplimente alimentare care conțin resveratrol, iar lista acțiunilor benefice a resveratrolului este foarte lungă. Eu sunt fană și am consumat... E bun pentru activitatea inimii, pentru activitatea creierului, inclusiv pentru tulburări cognitive, reglează tensiunea arterială, scad lipidele, acel LDL-colesterol și lipidele. De asemeni, este foarte benefic, bineînțeles, și pentru piele, pentru că este un antioxidant foarte bun și luptă cu radicalii liberi. Și iată că beneficiile, practic, sunt la nivelul întregului organism. Și ne simțim extrem, extrem de tonice.

Oana Trifu Bulzan: Și dumneavoastră cum îl luați? Ați spus că sunteți fană, când luați?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Știți, în general, când luăm... Sau pacienții mai cârcotași pot să spună nu că nu simți... te simți extrem de bine, adică, uneori, le spui: „Să vedeți cum ați fi fără...”. Deci starea este mult mai tonică. Eu personal mă simt... adică te simți bine. Noi vorbim acum despre frumusețea...

La 20 de ani, toată lumea e frumoasă. Dar după 30, 40 de ani începi să ai diverse probleme și-atunci cred că ideal este un produs care să poată să te ajute în toate aceste organe care suferă odată cu îmbătrânirea, din păcate, biologică a noastră.

Oana Trifu Bulzan: Să ne mai ajutăm un pic...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, și din exterior.

Oana Trifu Bulzan: Uitați, următoarea întrebare chiar se referă la frumusețea în funcție de vârstă. Sunt întrebări pe care le-am primit și de la cititoarele noastre. Care sunt carențele de vitamine și minerale care se văd la nivelul pielii, unghiilor, părului, pe grupe de vârstă, dacă puteți să ne povestiți. Cum e la 30, cum e la 40, cum e la 50.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Așa cum vă spuneam, la 20 de ani e foarte bine. De la 30 de ani apar primele riduri. La 20 de ani trebuie să începem să îngrijim zona ochilor, pentru că aceasta este prima zonă care îmbătrânește. Iar dacă ne referim la vitamine: ce e bun pentru orice vârstă sunt vitaminele așa-numite antioxidante, care înseamnă vitamina C, vitamina A, vitamina E. Apoi, seleniu, iar... acestea sunt vedetele. Și-apoi urmează, să spunem, după vârsta de 40-50 de ani, colagen, acid hialuronic. Există multe vitamine, dar cam acestea ar fi cele de bază.

Depinde apoi ce-am mai vrea să tratăm. Dacă este vorba de-o cădere a părului sau pentru unghii, există o listă întreagă de vitamine, din categoria: B1, B2, B3, B6, posibil să avem nevoie și de fier, de zinc, de seleniu, la fel. Lista e foarte lungă, în general se regăsește, pentru că există suplimente care le conțin pe toate și există... Cele mai complexe au inclusiv un amestec din plante verzi, pentru că există clorofila - orzul verde, strugure...

Oana Trifu Bulzan: Prietenul nostru...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact, lista e foarte lungă, dar în principiu, cam acestea ar fi.

Oana Trifu Bulzan: Am înțeles. Deci iată că se confirmă încă o dată că avem nevoie să fim cu totul echilibrat și sănătoși pe interior...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Întotdeauna, echilibrul este cel mai important.

Oana Trifu Bulzan: Ați adus puțin mai devreme în discuție colagenul. Să știți că mi s-a întâmplat să aud multe persoane, să spunem 30 plus, care încep să ia colagen pentru articulații și afirmă că se vede și pe piele. Cum funcționează colagenul pentru frumusețea noastră?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Despre colagen se vorbește mai mult în ultimii ani. El a existat dintotdeauna și reprezintă... Este o proteină și reprezintă o treime din totalul proteinelor din corpul nostru. La fel, intră în compoziția și avem nevoie pentru sistemul muscular, osos,

articular, cum foarte bine ați spus. De asemeni, este vital pentru piele. Și, de aceea, colagenul, atunci când avem deficit de colagen apar probleme în aceste zone.

Veștile sunt proaste în sensul în care colagenul din piele scade liniar după vârsta de 20 de ani cu 1%.

Oana Trifu Bulzan: Chiar că-s proaste...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, iar după menopauză, pierdem cam... Schimbările sunt dramatice: pierdem cam 30% în primii cinci ani. Și acesta este motivul pentru care colagenul, atunci când îl folosim pentru diversele dureri articulare, ne face bine și pielii.

La fel, colagenul... e bine să știți că 70% din cartilaj este colagen. Dar la fel, dacă nu-l luăm din alimentație și vom folosi suplimente alimentare, la fel e foarte bine să știm să le alegem. Pentru că e vorba de... de exemplu, pentru articulații, de colagenul hidrolizat de tip 2, dar trebuie să fim convinși că ajunge la articulații, că ajunge la piele. Nu e suficient să luăm... Colagenul este de foarte multe feluri, dar cu siguranță este absolut esențial.

Oana Trifu Bulzan: Păi și care ar fi cea mai bună formă pe care s-o luăm pentru piele? Ați spus că doilul ar fi bun pentru articulații, pentru piele?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Există trei tipuri mari de colagen. Tipul 1 și 3 sunt și pentru piele, și pentru oase. Tipul 2 este și pentru partea articulară, dar și pentru piele. Și colagenul ideal ar fi să-l asociem și cu vitamina C, pentru că vitamina C, la fel, este vitamina, antioxidantul cel mai în măsură să fixeze colagenul. Este singurul care face, de altfel, sinteza de colagen.

Oana Trifu Bulzan: Din ce îmi spuneți, pare...

Dr. Oana Firescu (Clătici): V-am pus pe gânduri.

Oana Trifu Bulzan: Da, îmi fac așa... îmi stabilesc deja rutina pentru suplimente, pentru că mi se pare foarte dificil să reușim să le luăm pe toate din alimentație. Cam care ar fi, cum să zic, rutina din punctul ăsta de vedere? Cum să luăm corect resveratrolul, colagenul, vitamina C?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Poate mai corect ar fi să spunem ce ar trebui să nu consumăm. Deci cel mai mare dușman este zahărul. Dacă noi vom reduce zahărul, dăm ceasul biologic în urmă cu zece ani.

Oana Trifu Bulzan: Gata, i-am pus cruce!

Dr. Oana Firescu (Clătici): Dacă ar fi să alegem, poate mai curând să scoatem zahărul decât alte alimente. Și calea echilibrată. Pentru că vorbim despre echilibru ar însemna zilnic să consumăm cel puțin cinci tipuri de fructe și legume în stare proaspătă, de preferat, nu congelată. Și nu putem... Eu întotdeauna le spun pacienților să încercăm să trăim o viață pe care s-o putem desfășura pe termen lung, deci... E ușor să dăm rețete. Ideea este, că mă întrebați... Atât timp cât ești tânăr și sănătos, poate că nu ai nevoie de suplimente. Dar după vârsta de - apropo de colagen sau de omega 3 – după 40 de ani, 50 de ani, când începem

să avem mici probleme cu tensiunea arterială, cu articulațiile, iată că avem nevoie de aceste suplimente care ne vor ajuta să fim sănătoși. Și frumoși.

Oana Trifu Bulzan: Da, și cine mai e sănătos în zilele noastre, dacă stăm să ne gândim bine.

Bun, vreau să vă rețin câteva minute ca să vorbim și de sănătatea exteriorului. Pentru că, iată, de multe ori prioritizăm sau reușim să prioritizăm sănătatea interioară și, implicit, toate beneficiile care vin la pachet, însă uneori se întâmplă să nu mai avem energie, pur și simplu, pentru a ne ocupa de exterior. Care ar fi, în zilele alea în care nu mai avem energie, care ar fi rutina minimă necesară, ca totuși să ne întreținem și pielea, tenul, la ten mă gândesc. Știți cum e: ăsta se vede, restul mai...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Ideea este că noi trebuie să adoptăm un stil de viață și asta înseamnă o rutină zilnică, care înseamnă: demachiere, tonifiere, hidratare. Dacă am știut să ne machiem dimineața, nu poate să nu existe timp pentru a ne demachia, pentru că nu există o zână măseluță care vine o face în locul nostru.

Vom... E bine să alegem aceste creme adecvate tipului de ten. Nu suntem la fel, există mai multe tipuri de ten. E posibil ca ceva ce mi se potrivește mie să nu fie același lucru și pentru prietenă, pentru că, în general, ne recomandăm una alteia. Iar atunci când avem un ten cu probleme, asta înseamnă piele uscată, piele cuperozică, piele acneică, e mult mai bine să mergem la medicul dermatolog și să găsim o cale comună. Dar revenind, este foarte important să avem o cremă hidratantă, să folosim un fond de ten de calitate, să ne demachiem întotdeauna corect și să... nu știu, să ne alimentăm sănătos, să dormim suficient. Pentru că din aceste lucruri mărunte, așa am și început și asta voi spune mereu: noi așteptăm minuni, adică dacă eu... spunem „Trebuie să mâncăm sănătos, trebuie să vă odihniți“... „Asta o știu, altceva ai să-mi spui?“ Dar, de fapt, acestea sunt cărămizile care ne fac să arătăm bine. De altfel, pielea este și cartea noastră de vizită și în câteva milisecunde, i-ai și pus... Îți dai seama că are un aspect sănătos, nu?

Să știți că am observat acum că ne dăm jos măștile... Au fost și perioade, au apărut foarte multe dermatite cauzate de purtarea măștii și s-au accentuat leziunile preexistente, dar nu suntem pregătiți acum să dăm jos masca. Ne vedem toate micile defecte...

Oana Trifu Bulzan: Bubițele, da, da... Păi înainte numai așa, îngrijeam ochii, îngrijeam fruntea și am rezolvat problema.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact și e destul de complicat, da...

Oana Trifu Bulzan: Corect, da, e și ăsta un exercițiu.

Apropo de produse care îmi merg bine mie... Voiam să vă întreb: eu sunt un mare fan al produselor pe bază de cânepă. Ce-mi puteți spune despre aceste ingrediente?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Eu iubesc cânepa...

Oana Trifu Bulzan: Ce bine că ne-am găsit...

Dr. Oana Firescu (Clătici): O iubesc pentru că am, bine, și o experiență, mai multe experiențe, dar ceva ce am văzut și cu ochii mei legat de un pacient și o să vă spun.

Cânepa este planta care conține cei mai mulți acizi grași esențiali dintre toate plantele din lume, ca să zic așa. Și-atunci...

Oana Trifu Bulzan: De asta m-am și dus: m-am îndrăgostit de produs de mâncat și-am zis: dacă ești bun pe interior, trebuie să fii bun și la exterior.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact.

Are un raport între omega 3 și omega 6, pentru că aceștia sunt acizii omega cei mai importanți și cei mai benefici, de 3 la 1. Este raportul optim. Ei bine, cânepa aceasta este, la fel, antiinflamatorie, antioxidantă, luptă cu radicalii liberi, dar este și antibacteriană și anticancerigenă. Și-atunci, la fel, având acizii grași, are același rol, de a menține pielea hidratată, pentru că menține această barieră. Pielea este foarte importantă, ea nu e făcută doar să o spălăm. Și atunci, cânepa, din punct de vedere dermatologic, în afară că ne ajută foarte mult pentru frumusețe și ne hidratează, are rol și de vindecare pentru toate problemele acestea ale pielii, însemnând: psoriazis, dermatită seboreică, acnee...

Și, că vă spuneam... Eu am avut o experiență cu o pacientă cu un cancer al pielii, o bătrână care nu ar mai fi vrut să se trateze și, după șase luni de aplicare de ulei de cânepă... Acum bine, nu toți ascultătorii sau știu eu... dar cu adevărat, cânepa este de pe vremea dacilor recunoscută pentru aceste proprietăți. Și-atunci vă dau dreptate: dacă vă place înseamnă că vă și hidratează.

Există, la fel, gamă destinată pielii la care să ai și scrub, și mască detoxifiantă, și cremă hidratantă de zi, cremă de noapte. Dar acesta e motivul pentru care cânepa este extrem de benefică.

Oana Trifu Bulzan: Atât de puternică. Minunat, minunat.

Să știți că mai avem câteva clipe și-aș vrea să luăm întrebări și de la cititoare. Așa că am să vă mai adresez o singură întrebare din șirul lung, c-aș vrea să vă țin aici toată seara. Povestiți-mi un pic despre îngrijirea tenului în sarcină și după naștere. Pentru că am vorbit pe grupe de vârstă, dar sarcina și lăuzia este o perioadă complet diferită în viața unei femei.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Mulțumesc pentru întrebare, pentru că sarcina este un moment în care trebuie să uităm de toate produsele, mai ales că rămânem însărcinate la vârste destul de înaintate, ne reducem foarte mult cremele, ne păstrăm o cremă de față, o cremă de corp, un șampon. Nu mai folosim, mai ales în primele luni, produse parfumate și parfumuri, pentru că sunt nocive pentru bebeluș, pentru copilășul din burtică. De asemeni, nu folosiți creme cu retinol. Pentru că toate domnișoarele deja folosesc creme cu retinol fie pentru acnee, fie antirid. Este un derivat de vitamina A contraindicat în sarcină.

Oana Trifu Bulzan: Nu luăm nici pe gură suplimente cu vitamina A...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exclus, da. Și apoi, tot ce înseamnă... încercăm să evităm să mai folosim produsele antitranspirație pe bază de aluminiu, nu folosim, știu eu, produsele cu acid salicilic... Restrângem foarte mult toată gama de produse, dar, în principiu... Și încă un

lucru: încercați să evitați să mai folosiți uleiurile esențiale pentru aromaterapie. Pentru că unele din ele sunt nocive prin faptul că ele ar regla ciclul menstrual. Și e un moment în care nu ne dorim să îl provocăm. Și e vorba de iasomie, smirnă, trandafir, rozmarin... E o listă lungă și-atunci, e mai bine să evităm uleiurile esențiale. Și toate produsele: fixativ de păr, știu eu... Mai lăsăm unghiuțele... Deci în primele luni, când se formează organele bebelușului, încercăm să folosim cât mai puține produse.

Oana Trifu Bulzan: Poate acum, că spuneți, poate că ar fi de dorit și o vizită la dermatolog printre vizitele pe care le facem la începutul sarcinii, astfel încât să reușim să facem curățenie.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, uităm de împachetări, de faptul că ne apar... Bine, există anumite substanțe permise în acnee. Eu le spun întotdeauna viitoarelor mămici să se bucure de această perioadă, care e cea mai frumoasă. Pentru că există soluții după aceea pentru toate micile inconveniente. E mai importantă sănătatea bebelușului și-apoi toate se rezolvă: și vergeturile, și toate.

Oana Trifu Bulzan: Doamna doctor, în timpul rămas aș vrea să luăm câteva întrebări de la cei care ne-au scris online în toate mediile unde transmitem acest podcast. Avem foarte multe întrebări, iar prima întrebare este video și vine de la Ioana Dumitrache.

Ioana Dumitrache: Bună ziua, doamna doctor. Eu sunt Ioana Dumitrache, sunt beauty blogger cu peste 12 ani experiență, lifestyle influencer și antreprenor. În ultimii ani, eu am reușit să slăbesc peste 40 de kilograme și, pentru că mi-am documentat tot acest proces pe blogul meu, am primit foarte multe întrebări referitoare la elasticitatea pielii după un astfel de parcurs. Așadar, aș vrea să vă adresez și eu dumneavoastră întrebări prin care să ne spuneți dacă putem ajuta cumva pielea să nu se lase prin ceva ce putem face noi din interior sau din exterior. Vă mulțumesc!

Dr. Oana Firescu (Clătici): În primul rând, felicitări pentru că ați reușit această performanță, să slăbiți. Ideal ar fi să slăbim progresiv, atunci pielea are și ea timp să revină la normal. O putem susține, într-adevăr, cu aceste produse, cu suplimente pe bază, de exemplu, de colagen, la fel, vitamina A, vitamina E, sunt foarte bune pentru piele, vitamina C. Și există diverse proceduri cu radiofrecvență, masajele corporale. Dacă, nu știu, în cazul domnișoarei, probabil că a fost piele destul de multă în exces, se poate apela și la chirurgie. Dar atunci când slăbirea e moderată, există aceste soluții: a suplimentelor și a tratamentelor corporale.

Oana Trifu Bulzan: Și să le facem în timp ce slăbim sau slăbim și vedem după aia ce mai prindem?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Ideal ar fi să le facem în timp ce slăbim: activitate fizică și, dacă persoana e tânără, la fel, colagenul se poate reășeza. În principiu, lucrurile se rezolvă.

Oana Trifu Bulzan: Asta e o veste extraordinară. Haideți să luăm cât de multe întrebări putem în următoarele minute. Uitați, am aici... Să știți că sunt venite multe și ați menționat și dumneavoastră că vedeți la cabinet multă acnee izvorâtă din mască...

Iulia ne întreabă de acnee la adolescenți și Georgiana, de acnee la adulți. Puteți să ne povestiți un pic ce, care e diferența dintre aceste două probleme și cum le putem gestiona?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Acneea la adolescent pare ceva firesc, în sensul că ne așteptăm să aibă un adolescent. Adesea nu sunt aduși de părinți, pentru că e acea: „Da, am avut și eu, nu-i nimic, o să-ți treacă...”. Pentru ei este un moment foarte greu, care te poate face să te izolezi social. Și tratamentul la adolescenți este extrem de bine tolerat. Adică avem rezultate foarte bune, doar că e mult mai bine ca pacientul să nu schimbe neapărat medicul. Efectele nu apar așa: noi am vrea eventual ieri să ne facem bine.

Iar acneea la vârsta adultă este o patologie frecvent întâlnită, dată fie de tulburările hormonale, de stres, pentru că vă spuneam că stresul este un bun prieten cu noi, și, de asemenea, dată de folosirea cosmeticelor inadecvate. Folosim foarte mult fond de ten care nu lasă pielea să respire. Dar acneea la vârstă adultă e frecvent întâlnită și extrem de supărătoare, dar o putem trata.

Oana Trifu Bulzan: Tot la cabinet.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Tot la cabinet, că e mai dificil de tratat decât acneea la adolescent.

Oana Trifu Bulzan: Înțeleg, înțeleg. Vin întrebări, să știți, pe pagina noastră de Facebook Secom, unde doamna doctor să știți că ne-a promis că ne răspunde întrebărilor, inclusiv celor cărora nu reușim să le răspundem acum...

O altă întrebare este legată de cuperoză. Ne puteți indica o rutină în acest sens, dacă e ceva ce putem face, ce putem mânca, ce putem aplica pe față?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Sigur că da, cuperoza este o afecțiune frecvent întâlnită, adesea asociată cu tulburări digestive, că spuneam că există o legătură, cu gastrite, cu ulcer, cu prezența de Helicobacter pylori, așadar, investigăm partea digestivă. Iar pentru față, există creme antiroșeață, unele împotriva unui parazit care se numește Demodex folliculorum, care există la pacienții cu acnee rozacee. Trebuie să urmeze o anumită dietă. În general, trebuie să evite alimentele fierbinți, iute, tot ce înroșește. Soarele nu le este foarte bun prieten și trebuie să folosească cremă de fotoprotecție, iar la fel, în rozacee, foarte bun efect are inclusiv resveratrolul, care este un antioxidant și este foarte bun pentru inflamație și pentru roșeață.

Rozaceea se numește și acnee rozacee, pentru că, în fazele mai avansate, apar și niște coșulețe. Și, de aceea, la fel, este bine să o tratăm din timp, altfel apar dilatațiile acelea... La bărbați le crește nasul și la femei apar dilatațiile, bine, și la bărbați apar niște dilatații care, mai apoi, au nevoie de laser, e mai complicat. Ideal este să tratăm pas cu pas.

Oana Trifu Bulzan: Alexandra ne întreabă așa, am să citez, pentru că e clar că are o genetică foarte bună. Spune: deși am peste 30 de ani, încă nu folosesc o cremă pentru față. Ce ar trebui să aleg?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Foarte rău! 30 de ani înseamnă deja vârsta la care apar primele riduri, dacă are genă bună, probabil că are mama...

Oana Trifu Bulzan: Altfel nu poți să ajungi la 30 fără să te dai cu cremă...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Eu sunt convinsă că arată bine. Cu siguranță ne trebuie o cremă hidratantă deja, o cremă hidratantă de zi și o cremă de noapte antirid, dar există pe diverse... ceva care să aibă puțin retinol. Și este deja târziu pentru îngrijirea zonei ochilor, care trebuie îngrijită de la 20 de ani. Eu zic să vină la medicul dermatolog dacă nu a reușit...

Oana Trifu Bulzan: Să-i compună o rutină...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact. E mai bine, că tenul e de mai multe feluri și atunci, nu poți să-i dai o rețetă universală.

Oana Trifu Bulzan: O întrebare live pe pagina noastră de Secom, unde, încă o dată, puteți să adresați în continuare întrebări, chiar dacă ieșim din program. Răspundem ulterior. Ce tip de cremă recomandați pentru ten pentru perioada de după naștere? Bebe are 6 luni. Tot vorbeam noi...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Da, bebe are 6 luni... În general, există cremele dermatocosmetice pe care le găsim în farmacie și cu siguranță nu va greși dacă va alege o cremă din gama destinată dermatitei atopice, adică a pielii uscate. Și deja, dacă bebe are 6 luni, deja e mărișor, pentru că în primele luni, în prima lună, nu este nici indicat să-i spălăm foarte des. Iar cremele trebuie... De aceea trebuie creme dermatocosmetice, pentru că pielea bebelușului este subțire și absoarbe. El are penetrabilitatea foarte mare și orice substanțe potențial nocive pot face rău, pentru că suprafața de absorbție este foarte mare. Și atunci, e foarte important ce creme folosim pentru bebeluși: de obicei, recomandate deja de pediatru, de neonatolog sau de dermatolog, dacă are probleme.

Oana Trifu Bulzan: Uitați o întrebare la care ați răspuns parțial. Inițial m-a intrigat, dar acum îmi dau seama că e o întrebare excelentă. Distrugem pielea unui bebeluș dacă-l spălăm zilnic?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Părerile sunt împărțite. Probabil că cine v-a întrebat deja a studiat problema. Dacă ne referim la perioada de început, în prima lună, știți că toți ne pricepem, apar toți în jurul nostru care ne dau diverse sfaturi. Ideal ar fi să nu spălăm zilnic, cel puțin în prima lună. Societățile de pediatrie, de dermatologie recomandă în principiu, de trei ori pe săptămână. Bineînțeles că spălăm bebelușul zilnic la nivelul feței, mâini, zona scutecului. Fața se spală cu ser fiziologic. Mămicile pleacă instruite. Dar la fel: pielea este sensibilă, se usucă și atunci apa nu trebuie să fie fierbinte, nu-l uităm în băiță, deci trebuie să fie foarte scurtă: 3-5 minute. Și cu apă, bine, să vedem și cum e apa, să nu fie dură. Dar evităm să punem prea multe substanțe, pentru că putem, știți și cumpărăm multe lucruri, e mai bine...

Oana Trifu Bulzan: Știți cum sunt părinții la început, că vor să cumpere tot.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Îi lăsăm pentru că ei sunt foarte... Și dacă îi spălăm și foarte des, pielea se și usucă și atunci, iată că apar eczemele. Cum și în acnee, de fapt, e o părere preconcepțată că „Uite, dacă ai acnee înseamnă că nu te speli” sau... „Mai spală-te și tu!”. E chiar... Pacienții cu acnee, unii au o hiper igienă și atunci își distrug filmul acesta protector. Pentru că natura ne-a făcut așa zice perfecți. Noi avem... Bine, n-aș zice să nu ne spălăm, dar avem un film care ne protejează.

Oana Trifu Bulzan: Chiar, acum e o întrebare din partea mea. Mă gândeam acum: cu ce să ne spălăm pe față – ne spălăm cu acele loțiuni, ne spălăm cu săpunuri naturale, ne spălăm cu apă, pur și simplu...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Pe față evităm să ne spălăm cu săpunurile antibacteriene, acestea care le știm noi că sunt puternice, pentru că...

Oana Trifu Bulzan: Acestea pe care le tot folosim de doi ani încoace...

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact, pentru că exact asta fac: ne distrug filmul acesta protector hidrolipidic și e bine să alegem întotdeauna produse blânde. Există aceste savon sans savon sau loțiunile pentru piele sensibilă. Oricum, nu cu săpun, mai bine nu ne spălăm, decât cu săpun din acesta bactericid.

Oana Trifu Bulzan: Mai iau câteva întrebări în cele câteva clipe pe care le mai avem. Ce sfaturi aveți pentru îngrijirea pielii uscate a femeilor?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Sfatul este să se hidrateze și, de asemeni, să folosească o cremă hidratantă, o cremă mult mai grasă decât cea obișnuită. Și aici la fel, e discutabil, pentru că intervin, la fel, afecțiunile interne. Poate că are o problemă cu tiroida, pentru că persoanele hipotiroidiene au pielea mai uscată. Dacă pielea a fost dintotdeauna așa sau dacă a devenit așa. Și există creme destinate tenului uscat, speciale.

Oana Trifu Bulzan: Ne întoarcem la bebei. Care sunt semnele dermatitei atopice de urmărit în cazul celor mici?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Dermatita atopică este o boală a civilizației, a copilașilor aceștia născuți în orașe mari, în orașe poluate. Este o boală inflamatorie cronică, care dă o dereglare a imunității noastre. Și bebelușii, cam în jurul vârstei de 3 luni, poate să fie și mai repede, mai ales dacă nu sunt alimentați la sân, întotdeauna, alimentarea la sân e grozavă, încep să dezvolte niște leziuni, mici bubițe sau roșeață la nivelul obrazilor, pe frunte, gât, în spatele urechilor sau pe scalp – sunt acele cojițe, bine, puțin diferite de crustele de lapte... Și copilul e irascibil, plânge, ne dăm seama că e ceva în neregulă. Dacă unul sau doi părinți au avut – există și o predispoziție genetică... Ei, și acești copii sunt foarte speciali, adică ei au o predispoziție de a face alergii și reacționează la acești antigeni normali, adică la praf, la peri de animale, la alimente, la medicamente, ei imediat dezvoltă aceste alergii. Nu e ușor, dar poate fi gestionată și vestea bună este că se ameliorează până la vârsta de 7-8 ani, apoi se retrage. Nu e ușor să-ți vezi copilul cu acele leziuni pe corp, dar, din fericire, există acum creme foarte multe dermatocosmetice care pot ajuta. Și este tratabilă. A, și dermatita atopică se asociază și cu astm bronșic, cu rinite, deci există acest tablou.

Oana Trifu Bulzan: Da, teren alergic. Bun, o ultimă întrebare, că tot suntem în luna martie și vrem să ne concentrăm atât cât putem pe frumusețe: ce proceduri cosmetice sunt esențiale, din punctul dumneavoastră de vedere pentru întreținerea tenului? Și ce anume putem să facem acasă și ce ar fi recomandat să facem într-un cabinet specializat?

Dr. Oana Firescu (Clătici): Ce proceduri sunt esențiale e greu de spus. Dacă întrebați medici din categoria dermatologilor sau partea de cosmetică, care promovează toate procedurile acestea... E importantă această rutină, e important, putem acasă să facem acele

exfolieri săptămânale, să aplicăm o mască, poate să facem niște peelinguri, pentru că există. De-acum nu mai e sezonul de peeling, ar fi fost din toamnă-iarnă. Există niște proceduri pentru cicatricile de acnee, există laser. Și mesajul meu ar fi să nu abuzăm de toată partea aceasta de injectări, de... spuneam: mai bine, de la o anumită vârstă, luăm pe cale generală collagen, acid hialuronic, decât toate aceste injectări. De ce? Pentru că încep foarte repede, la 20-25 de ani, când, din punctul meu de vedere, femeia e perfectă, e frumoasă, adică nu are rost. Și pe termen lung, toate acestea se vor vedea.

Sfatul meu este să lăsăm intervențiile acestea de tip injectare toxină botulinică după 35-40 de ani. Există un timp pentru toate. Întâi folosim cremele, avem grijă ce mâncăm, dormim suficient, facem sport, suntem fericite, suntem optimiste... Să știți că eu cred. Exact așa este: că frumusețea vine din interior. Dar, bineînțeles că există aceste cluburi. Știți că sunt doamnele acestea care-și fac intervenții. Nu or să creadă ce spun eu.

Oana Trifu Bulzan: Botox party.

Dr. Oana Firescu (Clătici): Exact, dar le uniformizează și arată toate la fel. Adică poate că sunt frumoase acum, dar erau perfecte înainte. Mie îmi plac oamenii pe care-i vezi când râd, să, nu știu, să aibă expresivitate.

Așa că nu m-ați nimerit aici să vă spun. Nu sunt pentru intervenții estetice. Sunt, mai curând, pentru partea aceasta de laser, de îngrijire și să avem grijă de noi.

Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc tare mult, doamna doctor. A fost o plăcere să discutăm. Să știți că eu mi-am făcut lista de cumpărături. Vă mulțumim din suflet, rămâne să vă rugăm încă o dată și să vă mulțumim că ne răspundeți și întrebărilor ce vor veni ulterior pe internet.

Noi ne revedem în aprilie, la următoarea ediție Sănătatea în Focus. Nu uitați să intrați pe Secom, să vă abonați, ca nu cumva să ratați următorul episod.

Și până data viitoare, să aveți grijă de voi ca să rămâneți bine!