

# Conhecer o maior órgão do corpo humano: a pele

A pele é o nosso maior órgão e sobre ela há muitos mitos. No entanto, nem sempre se pode confiar no conhecimento popular. No "Diz Que Disse da Saúde" separamos as crenças dos factos para que não existam dúvidas quanto ao cuidado com a pele.

## O QUE SE DIZ

**✘ A acne só surge na adolescência.**  
**FALSO.** As borbulhas não são um problema exclusivo da adolescência. Na realidade, pode surgir em qualquer idade. Na idade adulta, a acne afeta mais as mulheres devido sobretudo às alterações hormonais. O uso de produtos inadequados para o tipo de pele, a oleosidade e o stresse são alguns dos fatores que podem causar acne.

**✘ Pele oleosa não precisa de hidratação.**  
**FALSO.** A hidratação é fundamental em todas as idades e todos os tipos de pele. Podia pensar-se que uma pele oleosa estaria naturalmente hidratada, mas a desidratação tem que ver com a falta de água e não falta de lípidos. Assim, a pele oleosa também pode ficar desidratada e, como tal, necessita de hidratação regular.

**✘ O eczema é contagioso.**  
**FALSO.** Este é um preconceito associado a muitas doenças de pele, mas deve ser refutado no caso do eczema. O eczema não é contagioso em nenhuma das formas da doença: eczema atópico ou dermatite atópica (neste caso, é uma doença inflamatória crónica), eczema de origem traumática ou irritativa (causado por traumatismos físicos ou substâncias químicas) ou eczema de contacto alérgico (no qual existe alergia a substâncias externas).

## FACTOS

**✔ Dormir bem tem influência na saúde da nossa pele.**  
Um dos melhores cuidados para uma pele saudável é respeitar o número recomendado de horas de sono: sete a nove horas por dia para um adulto. Dormir pouco tem consequências: a pele não recupera tão bem de agressões externas, como a exposição solar, além de que resseca e envelhece mais rapidamente.

**✔ Nem todos os sinais na pele são malignos.**  
Os sinais da pele são lesões cutâneas vulgares que se desenvolvem a partir das células responsáveis pela produção de melanina (os melanócitos). Estas, em vez de serem distribuídas pela pele, aglomeram-se, resultando numa aparência diferente relativamente à área circundante. Os sinais podem ter uma natureza maligna, mas, na maioria dos casos, são benignos.

**✔ A alimentação interfere na saúde da pele.**  
A saúde da pele é também o resultado da alimentação. Se a dieta não for saudável, a pele não terá acesso aos nutrientes que a deixam bonita e macia. Uma alimentação rica em fibras, vegetais crus e frutas possui vitaminas e minerais que neutralizam os radicais livres (que causam rugas, flacidez e outros sinais do envelhecimento cutâneo). O peixe gordo, como salmão, atum e sardinha também têm nutrientes que combatem danos causados pela oxidação.

COM O APOIO


[www.medis.pt/mais-medis](http://www.medis.pt/mais-medis)