



## **CORRER ENVELHECE – “THE RUNNER’S FACE”**

### **Runner's Face: O que é e como evitar**

Correr é um esporte incrível que traz muitos benefícios para a saúde física e mental. Mas, como em tudo na vida, há alguns efeitos colaterais que podem surgir com a prática excessiva, e um deles é a "Runner's Face", ou "cara de corredor".

### **O que é a Runner's Face?**

A Runner's Face é um conjunto de alterações na aparência facial que podem ser observadas em corredores frequentes. Entre os principais sinais, estão:

- **Perda de gordura facial:** A corrida, por ser um exercício aeróbico, leva à queima de gordura corporal, inclusive na região do rosto. Isso pode resultar em um rosto mais fino e com menos volume.
- **Flacidez da pele:** O impacto repetitivo da corrida contra o solo pode contribuir para a flacidez da pele, especialmente nas áreas das bochechas, pálpebras e pescoço.
- **Rugas e linhas de expressão:** A desidratação e a exposição solar, fatores comuns em corredores, podem acelerar o processo de envelhecimento da pele, levando ao surgimento de rugas e linhas de expressão.
- **Telangiectasias:** São pequenos vasos sanguíneos dilatados que podem aparecer na face, principalmente no nariz e nas bochechas.

## Como evitar a Runner's Face?

Embora a Runner's Face não seja uma condição grave e não afete a saúde de forma significativa, algumas medidas podem ser tomadas para prevenir ou minimizar seus efeitos:

- **Hidratação:** Beba bastante água antes, durante e depois da corrida para manter a pele hidratada.
- **Protetor solar:** Use protetor solar com FPS alto e reaplique frequentemente para proteger a pele dos raios UV.
- **Antioxidantes:** Consuma alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e legumes, para combater os radicais livres e proteger a pele do envelhecimento precoce.
- **Crems anti-idade:** Utilize cremes anti-idade com ácido hialurônico e retinol para estimular a produção de colágeno e elastina, combatendo a flacidez e as rugas.
- **Massagem facial:** A massagem facial pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea e tonificar os músculos faciais.

**Lembre-se:** É importante consultar um dermatologista para obter um diagnóstico preciso e um plano de tratamento individualizado.

**Correr faz bem, mas é importante cuidar da sua saúde e da sua pele!**

**#runnersface #corrida #saúde #beleza #prevenção**