

Ejercicios faciales de 30 minutos diarios rejuvenecen la cara

Publicado el: 12-04-2018

Para parecer más joven un estudio publicado en «JAMA Dermatology» recomienda practicar ejercicios faciales. El trabajo, realizado en la Universidad Northwestern en Chicago (EE.UU.), señala que algunos ejercicios de repetición de movimientos específicos y expresivos pueden reducir significativamente algunos de los signos del envejecimiento.

El estudio descubrió que las mujeres de mediana edad parecían aproximadamente tres años más jóvenes después de unos meses de ejercicio.

Según la investigación, un sencillo programa de ejercicios faciales de 30 minutos diarios o de días alternos sostenido durante 20 semanas puede mejorar modestamente la apariencia facial de mujeres de mediana edad seleccionadas.

Ahora bien, el estudio tiene **limitaciones** que pueden reducir su validez externa: una muestra pequeña, exclusivamente de mujeres de mediana edad, hubo numerosos abandonos y no se contempló un grupo de control. Otra limitación es que los participantes fueron seleccionados por ellos mismos y pueden haber estado particularmente dispuestos a continuar con un régimen de ejercicios.

Sin embargo, los investigadores, coordinados por Murad Alam, concluyen que un régimen de ejercicios faciales en el hogar mantenido durante 20 semanas pareció mejorar la plenitud de la cara media y baja de la cara. El mecanismo puede ser la hipertrofia de la mejilla y otros músculos activada por el ejercicio.

El estudio descubrió que las mujeres de mediana edad parecían aproximadamente tres años más jóvenes después de unos meses de ejercicio

El rostro humano cambia con la edad; comienza a acumular arrugas que se acentúan con la edad. Esta caída de la piel ocurre en gran parte debido a que las almohadillas de grasa que subyacen a la piel de nuestras caras adelgazan con la edad.

En los últimos años, se han puesto a disposición varios programas de ejercicios faciales que afirman poder revertir muchos de estos efectos visuales del envejecimiento. Los programas, a menudo anunciados como "**estiramientos faciales no quirúrgicos**", generalmente han sido desarrollados por hombres y mujeres autodidactas, con solo evidencia anecdótica que muestra algún efecto beneficioso.

Ahora este estudio parece confirmar que funciona, al menos en este grupo de voluntarias.

Fuente: <https://netsaluti.com>