ALIMENTOS FOTOPROTETORES NA PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO DA PELE

A preocupação com a imagem e com o aparecimento de rugas não são privilégios das mulheres modernas. Desde que o homem pisou no mundo, vemos relatos da busca por alternativas para adiar o inevitável: o envelhecimento da pele. O envelhecimento cutâneo (da pele) é um fator que acomete todos os indivíduos, e os mesmos tendem a buscar vários artifícios na tentativa de retardar esse processo.

É impossível evitar o envelhecimento cutâneo, mas existem fatores que fazem com que ele ocorra precocemente atuando na destruição das fibras dérmicas, proporcionando um envelhecimento visível. As rugas começam a ocorrer a partir dos 40 anos, porém, hoje, na prática clínica, verifica-se em pacientes com 25 anos. O envelhecimento da pele envolve vários fatores e teorias relacionados que tentam explicar porque o mesmo ocorre precocemente. A pele é o maior órgão do corpo, constituindo 16% do peso corporal (GARTNER &HIATT, 2007) e único órgão que possui dois tipos de envelhecimento: Envelhecimento Cronológico ou INTRÍNSECO que envolve mudanças genéticas, químicas e hormonais, e se dá de forma programada, trata-se do envelhecimento biológico, esperado, previsível, inevitável e progressivo acometendo todas as regiões do corpo e o EXTRÍNSECO: Fotoenvelhecimento (radiação ultravioleta), o envolvimento da liberação de radicais livres dos poluentes, estresse, tabagismo e alimentação. O Fotoenvelhecimento causa agressões mais intensas na pele em relação a todos os outros tipos de envelhecimento, pois os danos à pele causados pela radiação solar são consideráveis. Ao ultrapassar a epiderme e chegar à derme, a hidratação da pele e a nutrição celular ficam comprometidas. Os raios UV atingem as fibras colágenas que dão sustentação a pele, e as fibras elásticas, perdendo então luminosidade e a firmeza. Dentro do espectro solar, a radiação ultravioleta B (UVB) é a responsável pela maioria dos efeitos carcinogênicos na pele. A UVB é mais intensa entre 10 e 16 horas, sendo aconselhável evitar exposição solar durante este período. A soma de todos esses fatores promove alteração na pele e aparecimento de rugas, onde ocorrerem perdas de colágeno, elastina, fibras reticulares entre outros, que são responsáveis pela sustentação, hidratação, elasticidade e firmeza da pele.

Para retardar esse processo é necessário estar atento a fotoproteção oral, ou seja, a aplicação de uma dieta apropriada com o uso de nutrientes antioxidantes, a fim de proteger a pele e outros tecidos contra os efeitos dos radicais livres, produzidos de forma natural no organismo ou gerados pela radiação ultravioleta (UV) da luz solar, e assim reduzir seus efeitos.

VITAMINA C

Exerce papel fundamental vital no crescimento e reparação do tecido conectivo. A vitamina C está diretamente ligada na síntese de colágeno e glicosaminoglicanas, fundamentais para manter o tônus e a firmeza da derme. Portanto, para que haja uma síntese adequada de colágeno, é necessário o sinergismo entre a vitamina C e a ingesta adequada de proteínas que fornecerão os aminoácidos que constituem o colágeno. Não dispense as fontes alimentares de frutas cítricas.

BETA CAROTENO

Presente no mamão, batata doce, cenoura, abóbora, brócolis e espinafre, estimula o sistema imune, protege os olhos (retina) contra os efeitos dos raios solares e também são ricos em vitamina C e fibras.

LICOPENO

É um potente antioxidante que acelera o processo do bronzeamento, além de proteger a pele dos raios solares e evitar a vermelhidão após exposição solar. Boas fontes alimentares: tomate maduro, goiaba vermelha, beterraba, pitanga e melancia.

VITAMINA E

Vitamina Lipossolúvel que age inibindo os danos oxidativos dos radicais livres nas membranas celulares. Encontrada nos óleos vegetais, germe de trigo, nozes, castanhas, semente de girassol, fígado, entre outros.

SILICIO ORGÂNICO

Faz parte da estrutura do colágeno, elastina, proteoglicanas e glicoproteínas. Com o envelhecimento, o teor de silício diminui, portanto sua reposição é essencial para regeneração dos tecidos danificados, hidratação cutânea, envelhecimento precoce e cicatrização. Nas fontes alimentares é pouco biodisponível: aveia, cevada, cavalinha, sendo interessante suplementação prescrita por nutricionista estético.

ÔMEGA 3

Age como anti-inflamatório ao eritema observado na pele após exposição ao sol. O organismo humano não pode sintetizar o ômega 3, por isso torna-se necessário adquirir através de alimentos como atum, arenque, sardinha, cavala e salmão, azeite, linhaça ou através de suplementos.

A utilização de substâncias cosméticas aliada à uma nutrição adequada, pode reverter ou atenuar este processo, vale ressaltar que a fotoproteção oral tem efeito complementar à fotoproteção tópica com o uso de protetor solar específicos para sua pele.

Por Dra. Anne Cristine O. Alves |
Nutricionista Clinica Esportiva, Estética
Diretora Nutriforma - CRN 4813

verão saúde

Nutriforma

CONHEÇA O NOSSO PROGRAMA NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Este programa consiste no atendimento personalizado de nutrição e representa uma forma alternativa e diferenciada de acompanhamento nutricional, uma vez que possibilita a adequação do hábito alimentar de forma mais prática e voltada à sua rotina.

Nutriforma
NUTRIÇÃO E EVENTOS

Av. Stº Antonio, 08 - Edf. Vitória Multi Center, Sala 206, 2º andar, Capuchinhos
Feira de Santana - BA - Tel: 75 3616-2303 - www.nutriforma.net