



Beleza encapsulada

A beleza começa de dentro... Cápsulas contendo nutrientes consagram-se como o mais moderno fenômeno da beleza e são indicadas por nutricionistas estéticos para atenuar o envelhecimento cutâneo, rugas, reverter quadro de flacidez muscular e dérmica, melhorar o viço da pele, combater a celulite e fortalecer unhas e cabelos, entre outros efeitos.

Nutricosméticos. Já ouviu falar disso? Não adianta procurar no dicionário brasileiro. Trata-se de uma tendência europeia disseminada no Brasil, país que se tornou o terceiro maior mercado de produtos de beleza, perdendo apenas para os Estados Unidos e Japão. Nutricosméticos é a palavra que tem sido empregada, rotineiramente, nos consultórios, farmácias magistrais, academias, centros estéticos e em encontros internacionais de dermatologia para descrever o mais atual fenômeno mundial no palco da beleza, embora esse termo ainda não esteja regulamentado pela Anvisa, por esse órgão sendo chamada ainda de suplementos alimentares. E que suplementos alimentares são esses? São pílulas distintas que contêm uma associação de vitaminas, minerais, antioxidantes, compostos como as vitaminas A, C e E, o licopeno (presente no tomate em maior quantidade), os bioflavonoides (encontrados nas frutas cítricas e uvas escuras), as catequinas (presentes no chá-verde, e em frutas como uvas e morango, entre outras), o ácido fenólico (está no brócolis, na cenoura e nos grãos integrais) e a quercetina (nas cascas das uvas e nos vinhos). Na literatura científica, eles aparecem como recursos capazes de prevenir o envelhecimento precoce das células por meio de um mecanismo razoavelmente complexo.

Eles combatem a oxidação dos tecidos.

Antioxidantes

A oxidação é atribuída aos radicais livres, moléculas que se formam por uma reação natural do organismo ao processo de queima do oxigênio pelas células. Como são instáveis, rapidamente se associam às moléculas próximas, o que pode levar a danos em células saudáveis. Em 99% dos casos, o corpo repara esses estragos. Mas, se a produção de radicais livres aumentar muito, incentivada por doenças, alimentação ruim, radiação ultravioleta do sol ou fumo, entre outros agressores, fica difícil neutralizar as consequências de seu acúmulo – manchas na pele, rugas, falta de hidratação, entre outras. Aí é que entram em cena as doses adicionais de substâncias antioxidantes.




Já é sabido que os recursos para a beleza vão além dos tratamentos tópicos. Em academias e clubes esportivos o interesse se dá principalmente pela dieta e suplementos alimentares relacionados à diminuição de gordura corporal e aumento de massa muscular.

Os números que comprovam a apropriação da beleza pelo mercado e as indústrias de cosméticos e de dietas estão entre as que mais crescem em todo o mundo.

Atualmente, a área da Nutrição Estética já chegou ao conhecimento de todos, pois é comum observarmos no consultório constantemente clientes questionarem a atuação desses suplementos, se há algum alimento para fortalecer cabelos, unhas, reverter quadro de flacidez, celulite, os clientes já estão informados que esses cuidados vão além de produtos cosméticos.

Com a expansão dos nutricosméticos, cresce também entre os nutricionistas e médicos a preocupação em alertar para aspectos que não podem ser ignorados. “Os efeitos só começam a aparecer depois de pelo menos três meses de uso regular”, esclarece a dermatologista Carolina Marçon, de São Paulo. Além disso, é sabido entre os especialistas que esses produtos só agem se a pessoa apresentar uma deficiência nutricional. Num padrão ideal, os antioxidantes que o organismo requer para a batalha contra os radicais livres seriam fornecidos por uma dieta equilibrada. Mas é muito difícil obter tudo o que precisamos da alimentação

Boa parte dos especialistas considera os nutricosméticos um recurso interessante, indicada a uma clientela mais predisposta a aceitar novas soluções para melhorar a aparência, e a vaidade pode ser um excelente motivador para melhorar a nutrição. Mas é preciso alertar os profissionais da área que a indicação deve ser feita apenas se houver carência de nutrientes e ,para isso, faz-se necessário uma completa anamnese nutricional, criteriosa e personalizada. 

* Por Dr^a Anne Cristine de Oliveira Alves | Nutricionista Estética e Esportiva, diretora da Nutriforma

Mas é muito difícil obter tudo o que precisamos da alimentação.

“



Nutriforma
NUTRIÇÃO E EVENTOS

UMA CLÍNICA COMPLETA DE NUTRIÇÃO

- NUTRIÇÃO ESPORTIVA
- NUTRIÇÃO CLÍNICA
- NUTRIÇÃO ESTÉTICA
- NUTRIÇÃO MATERNO
- NUTRIÇÃO INFANTIL
- PERSONAL DIET
- NUTRIÇÃO VEGETARIANA

www.nutriforma.net

AV. STº ANTONIO, 08
EDF. VITÓRIA MULTI CENTER
SALA 206 | 2º ANDAR / 75 3616.2303
CAPUCHINHOS . FEIRA DE SANTANA.BA



FAÇA UMA CONSULTA E GANHE
3 MESES DE ACOMPANHAMENTO GRATUITO