

Alimentação para a saúde da Pele e dos Cabelos

O consumo adequado de nutrientes são essenciais para a formação e manutenção da saúde das unhas, pele e cabelos. Estes são chamados de nutricosméticos – nutrientes presentes nos alimentos que estimulam a beleza. Por isso, a importância da alimentação saudável. Os nutricosméticos também são fornecidos em cápsulas e sachês que prometem rejuvenescer a pele, fortalecer as unhas e dar brilho ao cabelo. São, na verdade, extratos superconcentrados de nutrientes encontrados em produtos de origem animal e vegetal.



Abaixo segue os principais nutricosméticos importantes para a nutrição estética.

- **Colágeno:** É uma proteína que atua na formação e na renovação das fibras de sustentação da pele. Reduz a flacidez e previne estrias. O colágeno pode ser encontrado naturalmente nas carnes vermelhas ou brancas, ovos, peixes e na gelatina. É importante consumir alimentos fontes de vitamina C como abacaxi, laranja e acerola na mesma refeição, pois eles potencializam a absorção do colágeno. Deve-se consumir também feijões, leguminosas, aveia, soja, brócolis e frutas vermelhas, pois juntas irão ajudar no combate aos radicais livres, estimular a rigidez e renovação celular. A suplementação pode ser importante a partir dos 30 a 40 anos, pois sua produção vai diminuindo no corpo humano. Prefira colágeno do tipo hidrolisado por ser mais eficaz para manter a firmeza da pele.
- **Biotina:** Essa vitamina auxilia na síntese da queratina, uma proteína. Mantém os cabelos e unhas mais bonitos e saudáveis. Sua deficiência pode causar queda de cabelo, pele seca e enfraquecimento das unhas. Pode ser facilmente encontrada no amendoim, nozes, avelã, tomate, cebola, alface, cenoura, gema de ovo, farelo de trigo, pão integral, amêndoas e couve-flor. Em alimentos de origem animal como carne vermelha, fígado de boi e laticínios.
- **Vitamina C:** Neutraliza os efeitos nocivos dos radicais livres no organismo. Controle do envelhecimento precoce e auxilia na produção de colágeno. São fontes de vitamina C: acerola, abacaxi, laranja, limão, manga, cajá-manga, brócolis, pimentão e tomate.
- **Ômega-3:** Gordura importante no combate processos inflamatórios e estimula a produção de elastina. Melhora o aspecto e o grau da celulite. São fontes: salmão, sardinha, atum, bacalhau, castanhas, óleos vegetais, agrião, couve-flor, linhaça.
- **Resveratrol:** É um antioxidante que defende as células, mantendo-as em bom estado e controlando o envelhecimento precoce. Também tem ação anti-inflamatória, atuando na recuperação celular. Pode ser encontrado nas cascas das uvas e vinho tinto.

- **Silício orgânico:** Ajuda na produção das fibras de elastina e na síntese de colágeno e na fabricação de queratina. Deixa os cabelos, pele e unhas mais bonitos e saudáveis. O silício orgânico é encontrado principalmente maçãs, laranja, manga, banana, repolho cru, cenoura, cebola, pepino, abóbora, amendoim, amêndoas, arroz, milho, aveia, cevada, soja, peixes e farelo de trigo.
- **Betacaroteno:** Essencial para a saúde de todos os tecidos do organismo. Auxilia no rejuvenescimento da pele e favorece o bronzeado. Também possui ação antioxidante. É importante no combate às manchas. São fontes de betacaroteno: beterraba, manga, batata-doce, abóbora, cenoura, rúcula, melão, caqui e goiaba.
- **Ácido hialurônico:** Faz parte naturalmente do corpo. Tem ação hidratante profunda e prolongada, ajuda a manter a elasticidade e a maciez da pele e contribui para a sustentação dos tecidos. Além disso, previne o envelhecimento precoce, trata as linhas de expressão e evita o aparecimento de rugas. Recruta e ajuda a preservar a água ingerida no tecido dérmico. Comer alimentos ricos em vitamina C e aminoácidos ajuda a aumentar os níveis de ácido hialurônico. Adquirir o hábito de comer abacate, batata inglesa, soja, salmão, carnes fibrosas como a bovina, de pato, de peru e vitela. As partes com tendões e cartilagens são os cortes mais ricos em ácido hialurônico: pés de galinha, moela, tutano, mocotó

Vimos que para ter cuidados com a pele, cabelos e unhas e ainda prevenir o envelhecimento precoce o caminho é ter uma alimentação saudável. Deve-se sempre ressaltar que a ingestão hídrica é coadjuvante na renovação das células do nosso corpo. Portanto, beba bastante água.

Com todas essas dicas você tem informações suficientes para mudar seu estilo de vida e manter a saúde e beleza do seu corpo.

Fonte: Ministério da Saúde, GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2ª Edição. Brasília 2014.

Site: www.nutricaoempauta.com.br

Site: www.essentialnutrition.com.br

Adriana Silva Lopes
CRN1 4084