

NUTRIÇÃO PARA A ESTÉTICA

O consumo de alimentos saudáveis, além de atuar na prevenção e no tratamento de distúrbios metabólicos, irá influenciar diretamente na estética, pois os alimentos tratam nosso corpo de dentro para fora. Então tudo que comemos refletirá na aparência da pele, dos cabelos e das unhas.

Para ter uma aparência mais saudável, é necessário inicialmente cuidar do intestino. Ele é responsável pela absorção de nutrientes. Um mau funcionamento do intestino irá acarretar em uma má absorção, impedindo que os nutrientes exerçam sua função e proporcionem seus benefícios. O consumo de água e fibras é essencial para o bom funcionamento do intestino.

ENVELHECIMENTO PRECOCE

• Aumente o consumo de antioxidantes, eles reduzem os radicais livres promotores do envelhecimento precoce. Os principais antioxidantes são a vitamina A (cenoura, tomate, abóbora, brócolis, salsa, alface, espinafre), vitamina E (nozes, sementes de girassol, abacate), vitamina C (laranja, limão, morango, acerola), zinco (ostra, agrião, farelo de trigo, semente de abóbora, fígado de boi, gema de ovo) e selênio (castanha-do-pará, peixes, carnes de boi, frango, leite desnatado e ovos).

• Evite uma alimentação rica em carboidratos simples, pois contribuem para o envelhecimento precoce. Os carboidratos simples são transformados em glicose no organismo e, quando em excesso, favorecem a resistência à insulina (hormônio responsável pela captação da glicose no organismo). Essa glicose que não é captada pela insulina pode ligar-se ao conjunto de proteínas como colágeno e elastina, modificando as células. Essa união é chamada de glicação, tendo como produtos finais os AGEs (glicação avançada; AGEs [do inglês, Advanced Glycation end-products]), substâncias responsáveis pela aceleração do envelhecimento.

CABELOS

Manter uma ingestão regular e adequada de proteínas, vitaminas C, A, E e do complexo B (peixe, fígado de boi, frango, ovos e laticínios, feijão, grãos integrais, frutas, verduras e legumes), ferro (vegetais de folhas verde-escuras, carnes, fígado e ovos), ômega-3 (abacate, semente de abóbora, nozes, linhaça, chia e peixes de água fria, como salmão, sardinha e truta), zinco, selênio, biotina (peixes de água salgada, gema cozida e grãos integrais). O baixo consumo de vitaminas do complexo B deixa os fios quebradiços e pode levar ao aumento da queda, bem como uma deficiência proteica pode deixar os cabelos ressecados, quebradiços e sem brilho, visto que os fios são feitos principalmente de uma proteína chamada queratina.

UNHAS

Para manter unhas fortes, deve-se manter uma ingestão regular de alimentos ricos em biotina, vitaminas do complexo B, C, E e ferro. Eles auxiliam o corpo a produzir queratina, aumentando a resistência das unhas. Uma alimentação muito restritiva contribui para que as unhas fiquem fracas e quebradiças. Os primeiros sinais de deficiência de nutrientes no organismo costumam aparecer nas unhas e nos cabelos.

PATRÍCIA SCHMID - NUTRICIONISTA CRN10 4412

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CRUZ, Roberta et al. Consumo de antioxidantes para prática de exercício físico. Revista Eletrônica Acervo Saúde, vol. Sup. 5, 2017.

Disponível em: <http://acervosaud.dominiotemporario.com/doc/S-3_2017.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2017.

FERREIRA, Karla. Fontes alimentares de selênio. 2012. Disponível em:

<http://revista-fi.com.br/upload_arquivos/201606/2016060979450001465584876.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2017.

FOOD INGREDIENTES BRASIL. Os antioxidantes. Revista FI nº 6, 2009. Disponível em:

http://revista-fi.com.br/upload_arquivos/201606/2016060979450001465584876.pdf. Acesso em: 12 dez. 2017.

LEÃO, Leila; GOMES, Maria. Manual de Nutrição Clínica para atendimento ambulatorial do adulto. 6ª edição. Editora Vozes, 2007.

SBNE. Sociedade Brasileira de Nutrição e Estética. Dicas de nutrição e estética. Estética, 2017. Disponível em:

<<http://www.sbne.org.br/dicas-de-nutricao-estetica-sociedade-brasileira-de-nutricao-estetica.php>>. Acesso em: 12 dez. 2017.

VASCONCELOS, Thiago et al. Radicais livres e antioxidantes: proteção ou perigo?. UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde 2014. Disponível em:

<<http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/JHealthSci/article/viewFile/449/419>>. Acesso em: 12 dez. 2017