

Pele deslumbrante para o Verão - qual a alimentação ideal?

Autor: Nutricionista Vera Simões O verão e o calor estão aí e com eles a saúde da pele também. O verão é uma época de férias, de férias das preocupações, de férias das roupas típicas da estação (saias, calças, tops, vestidos, e fatos de banho), que ficaram um ano guardados; espera de ver a luz do dia. Mas para que o "casamento" seja perfeito, nada melhor que a sua pele esteja saudável e bonita durante o verão. Uma pele nutrida, de aspecto saudável e luminoso, exige cuidados, entre os quais a exposição ao sol e a hidratação adequada, a proteção da pele contra a radiação solar e uma alimentação adequada. As funções da pele e a aparência saudável da pele dependem do fornecimento constante de nutrientes essenciais (proteínas, hidratos de carbono, lipídios, vitaminas e minerais), ou seja, de um bom estado nutricional do organismo. Algumas vitaminas e minerais específicos desempenham um papel importante na saúde da pele, sendo a sua deficiência associada ao aparecimento de problemas dermatológicos. Exemplo disto são a vitamina A, a vitamina C, as vitaminas B2, B3 e B6, a vitamina E, o Zinco e o Selênio. Como posso garantir que estou a ingerir todos os nutrientes necessários? A melhor forma de garantir que a pele está saudável e bonita é obter todos os nutrientes essenciais de que precisa; seguir uma alimentação saudável baseada na variedade e no equilíbrio, não sendo necessário consumir alimentos "especiais", nem tão pouco evitar, por completo, outros alimentos, e muito menos grupos alimentares inteiros. Quanto mais restringir a sua alimentação, mais provavelmente se vai desenvolver uma deficiência. Nenhum alimento, ou grupo de alimentos, consegue fornecer sozinho todos os nutrientes que o nosso corpo e pele precisam. A roda dos alimentos é um bom guia para se certificar que está a ter uma alimentação completa (optando diariamente por alimentos de todos os grupos), equilibrada (gerindo as quantidades de acordo com a dimensão de cada grupo, primando por quantidades maiores dos grupos de maiores dimensões) e variada (dentro da panóplia de alimentos de cada grupo ingerir a maior variedade possível). E quanto aos antioxidantes, dos quais tanto se fala? A pele está constantemente exposta a agentes agressores (raios ultra-violeta provenientes da exposição solar, fumo do tabaco e químicos poluentes), o que pode resultar na produção de moléculas instáveis, conhecidas por radicais livres. Estes têm origem a lesões oxidativas nas estruturas das células, podendo causar um envelhecimento precoce da pele, e o aparecimento de cancro. Alguns nutrientes, como as vitaminas C, E, A e carotenóides, têm funções antioxidantes (contrariam o efeito dos radicais livres), ajudando a manter a saúde e integridade da pele. Uma das melhores formas de assegurar um bom aporte de antioxidantes na sua dieta é consumir a maior variedade possível de frutos e vegetais. Aposte na diversidade das suas cores, preparando pratos bem atrativos e coloridos. Alguns alimentos fontes de:

- Vitamina C - frutos cítricos (como a laranja, a tangerina e o limão), kiwi, morango, goiaba, ananás, tomate, melão, pimentos, couve crua, batatas e brócolos;
- Vitamina E - frutos secos oleaginosos (nozes, avelãs, amêndoas), óleos vegetais (azeite extravirgem, óleo de soja, milho e de girassol) e grãos de trigo;
- Vitamina A e carotenóides - frutas e vegetais de cor amarelo-laranja (cenoura, manga, melão de polpa laranja, damascos, abóbora e papaia), vegetais de folha verde escura, batata-doce, fígado, gordura do leite e gema do ovo.

Outros alimentos, também ricos em antioxidantes são as bagas (mirtilhos, amoras, framboesas, groselha e morangos), os feijões (feijão vermelho, feijão preto e feijão pinto), outras frutas como as maçãs com casca, o abacate, as cerejas, as pêssegos, as ameixas, o tomate (de preferência cozinhado), vários outros vegetais como as alcachofras, os espinafres, os brócolos e a batata-doce, algumas bebidas (o chá verde, o café, o vinho tinto e alguns sumos de fruta como o de romã), algumas ervas aromáticas e especiarias (cravinho em pó, canela, gengibre, orégãos, alho) e o chocolate negro com mais de 70% de cacau. E relativamente aos famosos ácidos gordos omega-3 e omega-6? A saúde da sua pele também beneficia com uma alimentação baseada no adequado aporte de ácidos gordos omega-3 e omega-6, dada a importância destes na sua função e aparência. Assim, na sua dieta deve incluir regularmente alimentos fornecedores destes ácidos gordos, como o peixe gordo (sardinha, cavala, atum, salmão selvagem), frutos secos oleaginosos (nozes, avelãs, e amêndoas), sementes como as de linhaça (trituradas na hora de consumo) ou o óleo de linhaça. E a alimentação e o aparecimento precoce de rugas? Apesar da necessidade de muita pesquisa nesta área, estudos feitos sugerem que a ingestão de hidratos de carbono muito processados (refinados) e de fontes de gordura pouco saudáveis (saturada e trans) promove o envelhecimento precoce da pele, por oposição a uma dieta rica em vegetais, leguminosas, com fontes de gordura saudáveis (como o azeite e outras gorduras monoinsaturadas), e pobre em alimentos açucarados. Há necessidade de tomar suplementos? A melhor forma de obter todos os nutrientes que o seu corpo necessita é através da ingestão de alimentos, desde que assegure que a sua alimentação é variada e equilibrada. No entanto, se não tem a certeza de estar a seguir uma dieta alimentar adequada às suas necessidades, o melhor é procurar um profissional de nutrição, como um nutricionista/dietista, para que possa ser avaliado e corretamente aconselhado. E outros cuidados importantes? Além de assegurar uma dieta sadia, que forneça todos os nutrientes fundamentais de que esta necessita para se manter saudável e luminosa, não se esqueça de outros fatores igualmente importantes na saúde da pele, como dormir o número de horas suficientes, não fumar e não abusar de bebidas alcoólicas, proteger-se adequadamente da radiação solar, fazer exercício físico aeróbico regular (melhora a circulação) e reduzir os níveis de stress do seu dia. Artigo publicado em:

 <http://faleconnosco-saude.pt/especialidades/nutricao/artigos-nutricao/62-pele-deslumbrante-verao-alimentacao-ideal-nutricao>

Sobre o Autor

 Prestamos serviços verdadeiramente personalizados na Grande Lisboa, nas especialidades de terapia da fala, psicologia, nutriço e terapia ocupacional. Contacte-nos e saiba mais! Site: <http://faleconnosco-saude.pt/> E-mail: geral@faleconnosco-saude.pt

Source: <http://www.artigopt.com>