



Alimentar a sua pele

Há cada vez
mais cosméticos
feitos à base de
superalimentos

Fomos investigar
porquê, averiguar
a sua eficácia e
perceber como
devem ser usados.

por **Filipa Basílio da Silva**

Só podemos nutrir a nossa pele de forma figurativa, porque “ela não tem boca, não come”, brinca Helena Margarida Ribeiro, professora de Farmácia Galénica e Tecnologia Farmacêutica na Universidade de Lisboa. Na opinião da especialista, a utilização de um ou mais superalimentos num produto de beleza “simplifica a comunicação e diferencia-o dos restantes”. A sua eficácia é mais facilmente perceptível se os consumidores reconhecerem os ingredientes. O que normalmente seria complicado, uma vez que “a composição dos cosméticos é complexa e está descrita numa linguagem química, mesmo que os ingredientes sejam de origem natural”. O ingrediente estrela acaba por funcionar como uma ferramenta de marketing, mas Helena Margarida Ribeiro garante que “é baseada em estudos que

demonstrem a sua eficácia; a lei obriga a isso”. Ou seja, todos os produtos de beleza que estejam a circular no mercado europeu têm de “provar que fazem aquilo que dizem”. As marcas de cosmética que recorrem a esta estratégia vão buscar alimentos para as fórmulas dos seus produtos que, além dos efeitos positivos ao nível tópico, têm benefícios noutras esferas.

Trave o envelhecimento pela boca

Uma alimentação cuidada consegue retardar o aparecimento dos sinais de idade e, nalguns casos, reverter algumas lesões causadas pela exposição solar e o stresse oxidativo. Quem o diz é Gabriel de Carvalho, farmacêutico e fundador da nutrição funcional: “Os raios ultravioletas e os processos inflamatórios endógenos provocam danos na pele. Para os combatermos, temos de ter em atenção aquilo que consumimos”. Existem alimentos funcionais que ajudam a reforçar a barreira cutânea, como o cacau, o café, o chá verde, o aloé vera, o ginseng vermelho, a batata-doce e o alecrim, conjugado com casca de laranja ou casca de limão. Como é que protegem a pele? Através da ação antioxidante dos polifenóis, substâncias que estão presentes nestes e noutros alimentos. Exemplos desses compostos bioativos que atuam contra o envelhecimento cutâneo são o resveratrol em que as uvas são ricas, o ácido fenólico do café, as flavanonas das frutas cítricas, as catequinas do chá verde e da maçã e as isoflavonas da soja.

Bela por dentro e por fora

“Ao ingerirmos polifenóis, vamos reduzir a resposta inflamatória exacerbada, diminuir as lesões provocadas pelo stresse oxidativo ao nível cutâneo e repor os níveis de colagénio, elastina e ácido hialurónico nos tecidos”, explica o farmacêutico. Embora seja importante consumir todos estes alimentos ao longo da vida, eles devem fazer parte da nossa dieta diária a partir dos 40 anos, quando “há uma redução significativa dos níveis de colagénio”. Além disso, à medida que vamos envelhecendo, “a síntese de ácido hialurónico também sofre uma queda”. Os cosméticos e dermocosméticos vão atuar ao nível da epiderme, mas Gabriel de Carvalho acredita que “a verdadeira estética é aquela que vai nutrir a nossa pele de dentro para fora, os alimentos que chegam pela via oral e conseguem atuar na nossa derme”.

"A verdadeira estética é aquela que vai nutrir a nossa pele de dentro para fora"

Gabriel de Carvalho
farmacêutico e fundador
da nutrição funcional

108 beleza

tendência

Receitas fotoprotetoras

Gabriel de Carvalho, farmacêutico e fundador da nutrição funcional, sugere que comece já o processo de proteção natural da sua pele. "São necessárias 12 semanas para produzir efeitos, no mínimo, oito", justifica. Assim, quando for de férias para a neve ou fazer praia noutro país, pode ir mais descansada.

CHÁ VERDE

Coloque uma colher de chá de folhas para cada chávena de água, deixando atuar cinco minutos. Tome três por dia. **Benefícios:** As catequinas ingeridas acumulam-se na pele, protegendo-a dos raios UV.

CACAU

Investigadores da Universidade Witten-Herdecke, na Alemanha, descobriram que beber 18 gramas de cacau em pó 100% com água quente ou comer 15 a 20 gramas de chocolate com mais de 70% de cacau – porções que devem ser divididas em duas tomas por dia –, aporta uma quantidade apreciável de polifenóis. Não podem é ter açúcar! **Benefícios:** Aumenta a circulação sanguínea, protege a pele e deixa-a mais macia, mais hidratada, mais densa e com menos rugosidades.

ALECRIM CÍTRICOS

Faça uma infusão em que combine extrato de alecrim, que possui um elevado teor de polifenóis, e cascas de laranja ou de limão, ricas em bioflavonoides. Ferva as cascas em 750 ml de água

durante cinco minutos, desligue e acrescente o alecrim. Deixe atuar mais cinco minutos e beba. **Benefícios:** Inibe os danos provocados pelo sol.

CAFÉ

Um estudo japonês, publicado em 2015, na revista científica *International Journal of Dermatology*, concluiu que quanto mais café bebermos, maior a quantidade de polifenóis absorvida pelo organismo. As participantes que colheram mais benefícios foram aquelas que ingeriram cerca de 668 mg de polifenóis por dia – o que equivale a mais de seis chávenas médias de café, bastante acima da recomendada dose diária de três a quatro. **Benefícios:** Previne e reduz as manchas cutâneas pigmentadas.

BATATA-DOCE

Consuma entre dez e 90 mg de betacaroteno por dia, através da ingestão de alimentos como a batata-doce, os damascos e a meloa. **Benefícios:** Melhora a vermelhidão causada pela exposição solar.



Sabonete hidratante de leite de burra Phillippe by Almada 4,98€ (75 g)



Green Tea Clay Mask Skin79 15,90€ (95 ml)



Fresh Face Facial Wash Evolve 20€ (100 ml)



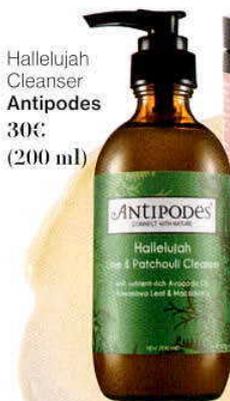
Chinese Ginseng & Rice Clarifying Milky Toner The Body Shop 15€ (250 ml)



Resveratrol Baume Liftant Regard Caudalie 37€ (15 ml)



Cocoa Moisture Mask Perricone MD 69€ (59 ml)



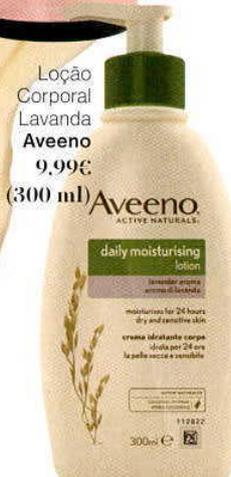
Hallelujah Cleanser Antipodes 30€ (200 ml)



Esfoliante de Corpo de Café & Canela Isla Apothecary 14€ (200 g)



Royal Honey Essential Queen's Cream Skinfood 23,90€ (62 ml)



Loção Corporal Lavanda Aveeno 9,99€ (300 ml)

Rotina defensiva

A exagerada e a insuficiente limpeza da pele são das principais causadoras de problemas cutâneos. "O sabão já destrói as bactérias à superfície graças ao seu pH extremamente alcalino, mas há quem se lave com sabonetes antibacterianos que ainda são mais agressivos", critica o farmacêutico Gabriel de Carvalho. Helena Margarida Ribeiro, professora de Farmácia Galénica e Tecnologia Farmacêutica na Universidade de Lisboa, concorda e acrescenta que devemos usar "produtos adequados para não retirar o manto hidrolipídico". Atualmente, há cuidados de higiene adaptados a todos os tipos de pele e necessidades específicas, desde a água micelar, gel, creme lavante e loção suavizante ao óleo lavante e aos produtos bifásicos, ideais para remover a maquilhagem. Se não respeitarmos este passo essencial na rotina de beleza diária, Gabriel de Carvalho diz que, por mais regrada que seja a dieta, a pessoa "não vai conseguir proteger a pele do frio, do vento, do sol, enfim, de todas as intempéries". Na ótica de Helena Margarida Ribeiro, a preocupação com a higiene, a hidratação e a fotoproteção deve começar "aos 21 anos, que é quando atingimos a maturidade". Depois, com 27 anos, convém iniciar a profilaxia do envelhecimento cutâneo, aplicando os tais antioxidantes para prevenir o aparecimento de sinais como as manchas e as linhas de expressão. "Uma pele oleosa está mais protegida, vai ter rugas mais tarde. Já as peles secas devem aplicar cuidados emolientes, com mais gordura", aconselha. Acima de tudo, devemos pensar na beleza da nossa pele como resultado de um esforço holístico e não só da ação dos cosméticos. "Eles só a mantêm em bom estado ou previnem que se degrade", frisa a professora. Daí que seja fundamental fazer uma dieta cuidada, dormir bem, limpar bem a pele, hidratá-la e protegê-la – "ela é o espelho da alma, como costumavam dizer os antigos".