

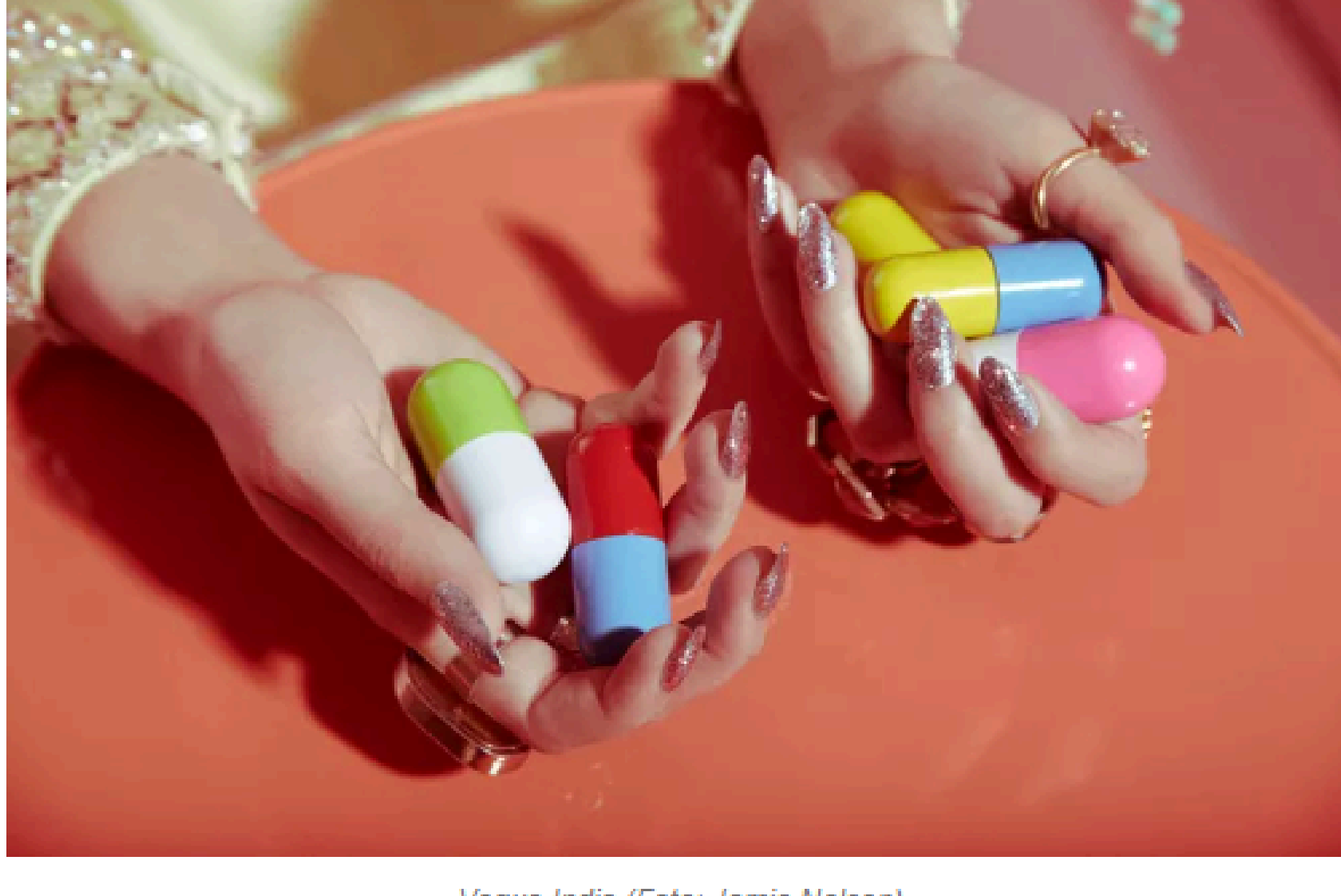
Nutricosméticos: entenda o que são e saiba quais são os seus benefícios

As vitaminas se tornaram famosas pela promessa de entregar a beleza em cápsulas e ainda dar um boost ao organismo

4 min de leitura

CAMILLA BELLO

21 JAN 2017 - 07H57 | ATUALIZADO EM 22 NOV 2018 - 15H55



Vogue India (Foto: Jamie Nelson)

Mesmo com alimentação regrada e acompanhamento médico, a correria do dia a dia torna praticamente impossível suprir todas as necessidades vitamínicas (obrigatórias e opcionais) que o corpo exige. Por isso, a aposta em **vitaminas e nutracêuticos** é certa - tanto pela sua eficiência quanto pela praticidade. Uma cápsula, um gole d'água e *voilà*: parte dos nutrientes que nosso organismo exige já foi colocado para dentro.

Mas se você não acredita apenas em promessas e ainda têm dúvidas sobre o seu consumo dos **nutricosméticos**, fique tranquila, batemos um papo com a dermatologista **Natalia Cymrot**, que entrega tudo sobre os produtos. Ah, e ela deixa o alerta: as cápsulas jamais devem substituir uma refeição balanceada e não devem ser ingeridas sem a indicação de um profissional. Entenda:

O que são os nutricosméticos e quais os seus reais benefícios?

Os nutracêuticos são substâncias que, por possuírem efeitos antioxidantes, que reduzem a formação dos radicais livres no organismo e, por isso, previnem e tratam os processos de envelhecimento e dano solar na pele. Também são estimulantes de colágeno, fotoprotetores, redutores da pigmentação, da **acne**, e melhoram a hidratação e garantem uma boa qualidade à pele.

Devemos ficar atentos a alguma contraindicação?

Em geral são produtos seguros, mas sempre devem ser prescritos pelo médico, que levam em consideração outros problemas de saúde que cada paciente possa ter. Se consumidos em excesso, podem causar hipervitaminose, como no caso das vitaminas, ou coloração alaranjada da pele, como no caso dos carotenoides.

Por quanto tempo eles devem ser consumidos para que seja possível ver efeitos claros?

Não existe um período único de uso para todos os produtos, mas, por exemplo, os carotenoides, como o betacaroteno, a luteína e o licopeno (que são encontrados no mamão, melão cantaloupe, manga) devem ser consumidos por pelo menos 6 semanas, idealmente por 6 meses, para ter efeitos protetores contra a radiação ultravioleta na pele. O pycnogenol, que é um flavonoide, tem estudos de uso por 8 semanas, com redução dos danos à pele causados pela radiação ultravioleta. No caso do polipodium leucotomas, já existe proteção da pele à radiação ultravioleta após 24 horas do uso oral. Além disso, muitas alterações não são vistas a olho nu, mas sim comprovadas por biópsia de pele. Por exemplo, o aumento de fibras de colágeno pode ser vista nas biópsias de pele em estudos com pessoas que consomem peptídeos de colágeno diariamente.

E, conta pra gente, quais as novidades no mercado?

Uma novidade é o silício (ácido ortossilícico), importante na formação do colágeno novo e elastina nos ossos e pele. Também auxilia na regulação do sistema imunológico. Essa forma de silício é mais bem aproveitada pelo organismo que o silício presente nos alimentos. Traz benefícios para a pele, unhas e cabelos. Outra novidade é o colágeno em peptídeos, para uso oral, que serve como matéria-prima para a formação de colágeno novo na pele, que vai perdendo com o tempo sua dose natural. Outro produto, chamado Dimpless, ajuda na prevenção dos cabelos brancos. A luteína e o ácido tranexâmico protegem a pele contra a pigmentação e por isso é usada em pacientes com tendência ao **melasma**, por exemplo.

Quais nutricosméticos você costuma indicar mais para cada caso?

A indicação sempre deve vir do médico, pois os produtos serão úteis de forma diferente para cada paciente. Por exemplo, para quem tem cabelos fracos ou queda, são prescritos produtos com selênio, biotina, zinco, cobre, ácidos graxos essenciais, vitamina A e C. Muito diferente de quem precisa de maior proteção solar por ter doenças como lúpus eritematoso ou **melasma**, que deve receber o polipodium leucotomas, os carotenoides, e flavonoides. Já quem precisa de maior produção de colágeno e elastina para prevenir rugas e flacidez, deve receber vitamina C, carotenoides e flavonoides, peptídeos de colágeno, selênio, minerais, glicosaminoglicanas. Já o óleo de borage ajuda na **hidratação de pele**, o zinco, nicotinamida, cobre e ácidos fólicos melhoram a acne e a rosácea.

A partir de qual idade é recomendável o consumo das cápsulas?

Existe um momento certo?

Não existe idade certa. Para pacientes jovens com manchas, como **melasma**, são utilizados os nutricosméticos que previnem a pigmentação da pele, em qualquer idade. Pacientes após os 40 anos, podem se beneficiar dos peptídeos de colágeno.

Os alimentos com as vitaminas presentes nas cápsulas podem ser evitados (ou substituídos) no uso das mesmas?

Não costumamos alterar nada da alimentação de quem faz uso dos nutricosméticos.

Quais podem ser as consequências de ingerir as pilulas sem consulta médica?

De forma nenhuma elas devem ser ingeridas sem acompanhamento médico. Não só pelos riscos do consumo excessivo, como por não fazerem efeito se consumidos em doses menores.

Qual é a hora (e maneira) certa para se tomar as cápsulas (de manhã, de estômago vazio, à noite etc)?

A maioria dos produtos deve ser ingerida 1 a 2 vezes ao dia, longe das refeições para melhor absorção.

Curte o conteúdo da Vogue? Ele está no nosso **app** e agora também no **Globo Mais**, o app que é muito mais do que uma banca. Nele você tem acesso a um conteúdo exclusivo em tempo real e às edições das melhores publicações do Brasil. **Cadastre-se** agora e experimente 30 dias grátis.



TRUE Viva de verdade



TRUE Viva de verdade