

# SAÚDE: A influência da alimentação na saúde da pele



Uma pele saudável está intimamente ligada com os processos externos como limpar, hidratar e proteger a cútis. No entanto, é importante associar essas práticas simples com outros cuidados como, por exemplo, consumo de alimentos saudáveis, ingestão de bastante água, atividades físicas e até um sono de qualidade são indispensáveis para manter uma boa aparência e evitar o envelhecimento precoce.

Sendo assim, uma dieta saudável, adequada ao estilo de vida individual de cada um, com foco em alimentos orgânicos, de preferência produtos da estação, desempenha uma boa estratégia para desintoxicar, naturalmente, e fornecer os nutrientes necessários que o corpo precisa. *“A alimentação influencia não só a saúde da pele, mas interfere também em todos os processos do nosso organismo, já que é através dela que são adquiridos os nutrientes necessários para que cada função seja executada corretamente, inclusive a conservação da nossa pele”*, explica a Dra. Mara Freitas, fisioterapeuta dermatofuncional, especialista em gerenciamento saudável da pele (SKIN RESET).

Segundo a profissional, manter uma dieta baseada em frutas, verduras, óleos vegetais ricos em ômega 6 e 3 e farinhas integrais pode contribuir para a manutenção da saúde global do nosso organismo. *“Para quem deseja manter um corpo saudável e uma cútis bonita, é fundamental priorizar alimentos que tenham ação antioxidante e anti-inflamatória, que sejam ricos em vitamina A,B,C e E”*, completa a especialista.

## Atenção aos alimentos que fazem mal

Os embutidos como presunto, linguiça, mortadela e salame possuem substâncias que causam inflamação da pele, intoxicam o organismo e favorecem a retenção de líquidos, acelerando o envelhecimento precoce. O açúcar também deve ser evitado, já que quando consumido em excesso, desencadeia uma reação química conhecida como glicação, que desfaz as fibras de colágeno e elastina, que também contribui para o envelhecimento da cútis.

Em razão disso, é aconselhável avaliar suas refeições e priorizar alimentos saudáveis. *“Tente riscar da sua lista ou pelo menos diminuir o consumo de açúcares, bebidas, frituras, sal e embutidos. Tenha uma dieta rica em fibra, vitaminas, frutas e legumes. Como isso, todo o seu organismo será beneficiado e não apenas a saúde da sua pele”*, conclui Mara.

