



ALIMENTAÇÃO EFICAZ PARA UMA PELE SAUDÁVEL

KUMM, Emilie Charlize¹; LORENZONI, Rafaela¹; MACHADO, Mariana Almeida¹;
PADILHA, Laura Junges¹; SOUZA, Gabriela Pretto¹; BRUNELLI, Angela Vieira².

Resumo: O maior órgão do corpo humano, a pele, é formada por duas camadas: epiderme e derme, tendo como função principal a proteção. O sistema tegumentar envolve o corpo todo, impedindo o atrito, a perda de água, a entrada de micro-organismos e a radiação ultravioleta, se fazendo necessário que disponha de uma boa nutrição para que mantenha sua função. O texto aqui posto almeja relatar como a nutrição da pele está relacionada à alimentação, realizado através de uma pesquisa bibliográfica por meio da análise de fontes científicas diversas. Posterior à pesquisa obteve-se como resultado que através da alimentação adequada, rica em fibras, vitaminas, cereais integrais e vegetais pode-se obter uma pele saudável, bem nutrida e hidratada, também havendo a possibilidade de fazer a ingestão de todos os nutrientes necessários diariamente com suplementação. A redução de doces, gorduras e produtos ultraprocessados (que contam com alta quantidade de sal, açúcar, gorduras, realçadores de sabor e texturizantes), também traz benefícios à saúde da pele, cabelos e unhas, juntamente com a ingestão de muita água. A vitamina A, um dos nutrientes de maior importância para a pele, atua contra o envelhecimento, evita a descamação da epiderme e a desidratação, a vitamina C (síntese de colágeno), complexo B e zinco favorecem uma melhora no aspecto da pele e dão inteireza ao epitélio, já os ácidos graxos ômega 3 possuem características anti-inflamatórias que auxiliam no combate aos danos causados pela exposição ao sol, tornando-se grandes aliados a uma pele saudável e com boa aparência. A falta de cuidados na alimentação pode acarretar em disfunções estéticas como acne, dermatites, pele oleosa ou seca, psoríase, queda de cabelo e fragilidade nas unhas. Além de todas essas questões, a má nutrição pode levar ao envelhecimento cutâneo, com lesões das camadas profundas gerando rugas e coloração desigual, como também doenças, ora pelo grande consumo de alimentos, ora por falta dele, como por exemplo, a obesidade e seu oposto, a magreza, que respectivamente causam flacidez e enfraquecimento do corpo. Uma alimentação adequada tanto em quantidade quanto em qualidade garante o aporte de macro e micronutrientes que são primordiais para o perfeito funcionamento do organismo, e conseqüentemente faz com que o sistema imunológico tenha um bom desempenho contra agentes agressores. Por conseguinte, a nutrição depende da colaboração do indivíduo com o seu corpo, é necessário alertar-se quanto ao que é ingerindo no dia a dia, tomando o cuidado de escolher alimentos in natura, sem alterações industriais, frutas, verduras, leguminosas, fibras e beber muita água ao invés de lanches prontos que são encontrados facilmente em supermercados e lanchonetes, pois a saúde e bem-estar devem estar sempre em primeiro lugar.

Palavras-Chave: Pele. Saúde. Alimentação.

- 1 Acadêmicas do 4º semestre de Estética e Cosmética da Universidade de Cruz Alta. Email: laura.junges@sou.unicruz.edu.br; gabrielapretto1999@gmail.com; rl.lorenzoni@hotmail.com; emy_charlize@hotmail.com; marimachado3636@gmail.com;
- 2 Orientadora de pesquisa. Docente do curso de Estética e Cosmética da Universidade de Cruz Alta. Email: abrunelli@unicruz.edu.br;