ALIMENTOS QUE POTENCIAM O BRONZEADO

Com o calor a apertar e as férias a chegar é inevitável não querermos atingir aquele tom de pele dourado, que nos confere um aspeto saudável e luminoso.

Alguns alimentos podem ser aliados nesta altura do ano, potenciando o bronzeado devido às suas propriedades nutricionais, nomeadamente pela presença de betacaroteno. Independentemente do tipo de pele - normal, mista, oleosa - todas beneficiam dos efeitos do betacaroteno.

O betacaroteno, um precursor da vitamina A, atua na produção de melanina, responsável pela pigmentação da pele e responsável pela sua proteção contra os danos provocados pelos raios UV.

Os betacarotenos são ainda potentes antioxidantes que ajudam a proteger dos danos celulares provocados pela radiação solar, prevenindo o envelhecimento da pele e conferindo uma proteção adicional contra danos como o melanoma (cancro da pele).

Podemos encontrar betacarotenos em vegetais verdes escuros (por exemplo na couve, espinafres, repolho, brócolos ou agrião), em frutas ou legumes alaranjados (por exemplo na cenoura, abóbora, tomate, manga ou papaia) ou, ainda, em alimentos de pigmentos coloridos como a beterraba.

A ação dos betacarotenos, mais concretamente da vitamina A, é potenciado pelo consumo de alimentos ricos em vitamina C (presente nos citrinos, abacaxi, morango ou kiwi), vitamina E (presente no azeite, frutos secos oleaginosos, sementes de sésamo, chia e linhaça) e flavonoides (presente no chá verde, tomate, cenouras, morangos, uvas, cereja).

Outro ponto fundamental para uma pele bonita e saudável é a hidratação. Com a exposição solar a pele desidrata mais rapidamente, podendo conferir um aspeto seco e baço à pele. A água além de evitar a desidratação, é essencial para manter os nutrientes ativos nas reações metabólicas, sendo fundamental para o correto funcionamento do metabolismo e do trânsito intestinal.

É recomendado que se consuma cerca de dois litros de água por dia, podendo a água ser complementada com bebidas hidratantes como as águas aromatizadas, chás ou infusões, água de coco, sumos de fruta, vegetais frescos, gelatinas...

Por forma a tirar o máximo partido destes alimentos para um bronzeado saudável, comece a ingerir estes alimentos com mais regularidade uma semana antes da exposição ao sol.

No entanto não é de mais referir que a exposição solar deve ser moderada e responsável por forma a prevenir danos graves. Evite a exposição solar direta entre as 12h e as 15h e use sempre um protetor solar com um índice de proteção igual ou superior a 30.

NPS-PT-NP-00067 (07/2021)