

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CABELOS, PELE E UNHAS

Por Marcella Romanelli, Nutricionista

Já não é de hoje que se sabe que o alimento é o melhor dos remédios. Hipócrates já teria dito 400 anos a.C “Que teu alimento seja teu medicamento, e teu medicamento seja teu alimento”.

A frase torna-se cada dia mais válida. Ter uma boa alimentação, balanceada e saudável deve ser um hábito cultivado diariamente para garantir nosso bem-estar e do organismo como um todo inclusive para saúde da pele, cabelos e unhas.

Não há nenhum cosmético capaz de substituir a boa alimentação, nem mesmo este fará o devido benefício na falta de nutrientes e uma boa produção de colágeno pelo organismo. Dietas muito calóricas aumentam a produção de radicais livres, danificando e oxidando as células, acelerando o processo de envelhecimento. Dietas muito rigorosas, por sua vez, acabam por deixar deficiente a ingestão de nutrientes.

Escolher os alimentos certos, são a garantia de uma bela pele, cabelos saudáveis e unhas fortes. Nutrientes como ferro, cálcio, fósforo e vitamina C, oligoelementos e aminoácidos em geral são elementos que deixam a epiderme mais fina e suave. Estes elementos são imprescindíveis em uma nutrição adequada .

O segundo ponto é a hidratação, necessária para todos os tipos de pele, inclusive as oleosas. A hidratação é importante para manter a camada natural de proteção e um teor adequado de água na epiderme. São necessários pelo menos 8 a 10 copos de água por dia para garantir a boa hidratação.

O terceiro ponto é a produção de colágeno. A partir dos 25 anos, começamos naturalmente a diminuir a produção de colágeno pelo organismo. Este é responsável por dar estrutura aos cabelos e unhas, bem como garantir a elasticidade da pele. A falta do colágeno proporcionará a diminuição da elasticidade e hidratação da pele, perda do viço dos cabelos, diminuição da espessura capilar, unhas fracas e quebradiças, entre outras conseqüências nos ossos e articulações.

Para garantir a boa produção de colágeno e retardar todo este processo, existem alguns alimentos que podem ajudar. Alimentos ricos em proteína e ômega-3 são ótimos aliados. Outra sugestão e a mais indicada são produtos à base de colágeno, enriquecido com vitaminas e minerais.

Mas cuidado! O colágeno deve ser hidrolisado. Caso contrário, cerca de 80% dele será excretado pelo seu organismo, visto que é uma extensa proteína e de difícil absorção. Ao ser hidrolisado, o colágeno é ingerido em partes menores que garantirão a absorção do produto.

A ingestão do colágeno hidrolisado junto às vitaminas e minerais estimula o organismo à produção de colágeno, diminuindo os aspectos de envelhecimento.

O seu consumo proporcionará maior síntese de colágeno pelo seu organismo, melhorando a estrutura dos cabelos, diminuindo a queda, a quebra e melhorando o viço; na pele, proporcionará maior elasticidade, diminuindo os aspectos de envelhecimento, permitindo uma pele mais hidratada e rejuvenescida; nas unhas proporciona crescimento acentuado, fortalecimento e diminuição da quebra.

Estes cuidados deixarão a sua pele muito mais macia, hidratada e protegida, além de cabelos e unhas mais fortes e saudáveis. Uma boa alimentação pode com certeza fazer muito mais do que qualquer cosmético. Atua de dentro para fora e promove a saúde e equilíbrio do seu organismo como um todo!