



Dicas para ter uma pele saudável

Em uma refeição saudável consumimos nutrientes que somam fatores importantes para a exposição de uma pele mais bonita e cheia de vida. Nem sempre só os cosméticos fazem este serviço, mas os alimentos que ingerimos no dia a dia tornam-se aliados fundamentais para uma boa saúde de dentro para fora. A Dra. Telma Mitie Uejma Satto, dermatologista do Hospital Santa Cruz de São Paulo, diz que ter uma alimentação leve é essencial, mas outros alimentos ricos em fibras e antioxidantes também ajudam na proteção da pele. “Um exemplo é o chocolate amargo, que pode auxiliar na proteção contra os raios solares e que também age como antioxidante, prevenindo a formação de radicais livres”.

O uso do protetor solar deve ser frequente, reaplicado a cada três horas durante o dia, o que evitará queimaduras e o envelhecimento precoce da pele. “O uso do protetor solar está liberado a partir dos seis meses de vida. Há vários outros produtos no mercado para o tratamento da pele e a escolha depende de cada caso e não apenas da faixa etária”.

Dicas imprescindíveis são evitar a exposição solar excessiva, não fumar, ter boas noites de sono e tratar as manchas, rugas e cicatrizes com um profissional adequado. “Outra dica importante é nunca se automedicar. Procure sempre um dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia para lhe orientar o tratamento mais adequado para sua pele, seus cabelos ou unhas”, finaliza a especialista.