



factual comunicação
assessoria de imprensa

Data: 01/2018	Site: Beleza Extraordinária
Cliente: INSTITUTO DA PELLE	Endereço: http://www.belezaextraordinaria.com.br/noticia/alimentacao-saudavel-no-verao-saiba-o-que-inserir-no-cardapio-para-melhorar-a-saude-da-pele-e-do-corpo-nesta-estacao_a19992/1
ASSUNTO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO VERÃO	

Beleza
EXTRAORDINÁRIA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO VERÃO: SAIBA O QUE INSERIR NO CARDÁPIO PARA MELHORAR A SAÚDE DA PELE E DO CORPO NESTA ESTAÇÃO



No verão, além de beber bastante água, prefira sucos da polpa da fruta ao invés dos artificiais (Foto: Shutterstock)



O verão chegou por aqui e nem só com a exposição solar é preciso ter atenção redobrada! Além do uso do filtro com FPS mais alto no rosto e no resto do corpo, é preciso ter cuidado com o que se come: é que existem alimentos benéficos para os dias mais quentes, que ajudam a desintoxicar o corpo e a melhorar o bronzeado, enquanto há outros que não caem tão bem quando ingeridos nas altas temperaturas. Para explicar melhor o que comer ou não durante o verão, a dermatologista Renata Sampaio, da Sociedade Brasileira de Dermatologia, explicou os detalhes. Confira!

ALIMENTOS RICOS EM BETACAROTENO AJUDAM A BRONZEAR A PELE NO VERÃO

Você já deve ter ouvido falar que alimentos alaranjados e amarelados ajudam a deixar a pele bronzeada, e é pura verdade. De acordo com Renata Sampaio, frutas e legumes dessas cores, como abóbora, cenoura e laranja, contém betacaroteno, substância que estimula a pigmentação da pele. "Uma dica é tomar suco de laranja com cenoura e beterraba pela manhã", disse a dermatologista.

Apesar de não ter problema em ingerir esses alimentos durante o verão, a especialista lembrou os cuidados com a pele bronzeada. "Para um bronzeado mais uniforme e duradouro, hidrate a pele logo após o banho. Para quem exagerou, a dica é usar loções calmantes para evitar a descamação e o ardor", explicou a dermatologista, afirmando que há algumas peles claras que não bronzeiam! "Estas são as mais suscetíveis ao câncer de pele. Portanto, nesses casos, o recomendado é o uso do autobronzeador", explicou Renata.

Outros alimentos com betacaroteno:

- Nectarina
- Caqui



factual comunicação
assessoria de imprensa

- Manga
- Damasco
- Acerola
- Melancia
- Batata doce
- Pimentão
- Couve
- Espinafre

ALIMENTOS ÁCIDOS PEDEM ATENÇÃO EXTRA DURANTE O VERÃO

Os alimentos ácidos não costumam fazer mal à saúde durante o verão, mas podem afetar a aparência da pele. De acordo com a dermatologista Renata Sampaio, frutas como abacaxi, limão e laranja podem manchar a pele caso sejam expostas ao sol. Se isso acontecer, não há muito segredo. "Caso a pele entre em contato com algum alimento ácido, é importante lavar bem com sabão e água para tirar qualquer resquício", explicou a dermatologista.

Apesar dos cuidados com a laranja sob o sol, a vantagem é que a fruta contém vitamina C, sendo um ótimo antioxidante para a pele - o que ajuda no rejuvenescimento - além de ser refrescante para o corpo nos dias mais quentes.

4 DICAS EXTRAS DE ALIMENTAÇÃO DURANTE O VERÃO:

Diminua o sal: o sal pode reter líquido e aumentar os níveis da pressão arterial. Por isso, o consumo de alimentos muito salgados deve ser moderado durante o verão.

Diminua gorduras e frituras: batata frita, refrigerante e salgadinhos podem ser irresistíveis durante a época de férias ou na beira da piscina, mas tente comê-los com moderação durante o verão, já que podem afetar a circulação do sangue e ainda deixarem a pele oleosa, abrindo espaço para cravos e espinhas.

Água de coco e chá gelado: nem é preciso dizer que a água é muito importante para hidratar o corpo de dentro para fora, principalmente para quem consome álcool, mas água de coco e os chás gelados também ajudam a repor a água perdida durante o calor.

Suco natural: tente substituir a ingestão de sucos artificiais por sucos de frutas naturais, que são mais refrescantes e contém menos açúcar.

Redação: Beatriz Doblás