Ele não precisa ser suplementado para dar *mais firmeza* à pele. Saiba mais sobre o...

Por Camila Lisboa

Colágeno

Se você tem escutado maravilhas acerca da suplementação do colágeno e anda se questionando sobre como manter sua pele saudável e bonita sendo vegetariano, saiba que não existe comprovação científica do efeito de tais suplementos. As formas naturais de fomentar a produção do colágeno são muito mais garantidas. Então, fique atento aos rótulos, pois o colágeno sintético (proveniente de fonte animal) está presente em diversos produtos como: balas, chocolates, shakes, gelatinas, chás, iogurtes, cápsulas e cremes, prometendo efeitos como: diminuição de estrias e celulites, fortalecimento de cabelos e unhas e enrijecimento da pele.

A popularidade desses produtos se deve ao fato de o colágeno ser a classe mais abundante de proteínas no corpo humano, com a função de manter as células unidas, sendo componente básico de órgãos como a pele, as cartilagens e os ossos. Com isso, atua na manutenção da elasticidade da pele, o que está diretamente ligado ao surgimento de rugas e flacidez. A sua deficiência pode provocar fragilidade nas articulações, nos ossos, nos cabelos e nas unhas, rigidez muscular, problemas com o crescimento, inflamações nas juntas musculares e doenças cutâneas. Relacionado a tantas funções, não é de espantar que se queira garantir uma boa quantidade dessa proteína no organismo, principalmente devido ao fato de que a partir dos 30 anos começam a surgir os primeiros sinais do decréscimo de sua produção. Além do fator cronológico, o excesso de exposição ao sol sem proteção, o consumo frequente e demasiado de tabaco, álcool, açúcar e gorduras de má qualidade, aliados à alimentação moderna, pobre em nutrientes, minerais e vitaminas, são outros fatores que contribuem para um envelhecimento precoce.

Apesar da abundância de produtos encontrados no mercado, a suplementação do colágeno não ocorre de forma tão simplória, uma vez que ainda não existem estudos científicos que comprovem a eficácia da ingestão do colágeno por via oral ou tópica. Para aqueles que se abstêm do consumo de produtos animais, vale lembrar que todos esses suplementos são de origem animal, geralmente de bovinos. Pode-se encontrar também o colágeno hidrolisado (veja mais no quadro abaixo), que difere do colágeno endógeno, por ser constituído dos aminoácidos separados e fontes diferentes.

> “O primeiro passo para uma boa produção de colágeno é manter uma dieta diversificada, **rica em alimentos integrais e orgânicos,** como cereais, leguminosas, vegetais e frutas”
>
> **Silvana Portugal, nutricionista**

Colágeno endógeno x Colágeno hidrolisado

O colágeno endógeno, ou seja, aquele que é sintetizado no corpo humano, constitui-se de uma proteína composta de aminoácidos, como a glicina, a lisina, a prolina, a hidroxilisina e a hidroxiprolina. O colágeno hidrolisado, por sua vez, é um nome utilizado para denominar um composto de aminoácidos extraídos de fonte animal. É bom lembrar que ele sozinho não surte efeito na produção do colágeno no corpo, apenas quando associado a determinados minerais e proteínas, caso contrário esses aminoácidos ficarão “perdidos” no organismo, sem saber qual função desempenhar. Eles são duas substâncias distintas: com fontes, composição e formas diferentes.

Fotos: iStockphoto

Colágeno para vegetariano

A boa notícia é que por ser uma proteína produzida pelo próprio corpo, o colágeno pode ter sua dosagem aumentada através de alimentos que estimulam a sua produção.

A nutricionista Silvana Portugal, de Belo Horizonte, especializada em dietas veganas e vegetarianas, ensina que o primeiro passo para uma boa produção de colágeno é manter uma dieta diversificada, rica em alimentos integrais e orgânicos, como cereais, leguminosas, vegetais e frutas. Silvana diz que tem obtido excelentes resultados com as algas marinhas, que possuem praticamente 25% dos mesmos aminoácidos presentes no colágeno, além de serem ricas em antioxidantes. "O perfil proteico das algas atua na formação de elastina, melhorando a qualidade da pele." Ela lembra ainda que essa ação ocorre de dentro para fora, uma vez que são ingeridas por via oral. "Alguns dos seus efeitos são: detoxificação, fortalecimento e hidratação das células da pele."

Alguns nutrientes específicos contribuem para a fabricação do colágeno como o selênio, o zinco, a vitamina C e a vitamina E. Mas é bom lembrar que a diferença entre o remédio e o veneno está na dose: mesmo alimentos naturais, em excesso, podem ser prejudiciais à saúde. Por isso é tão importante a consulta a um nutricionista.

Alguns nutrientes contribuem para a fabricação de colágeno. Confira onde encontrar:

Silício: cereais integrais, principalmente aveia, cascas de frutas e cogumelos.
Selênio: cereais integrais, leguminosas, pepino, sementes, oleaginosas e frutas secas.
Zinco: cereais integrais, leguminosas, nas sementes e nas oleaginosas.
Resveratrol: uva rubi, amendoim e pistache.
Vitamina C: brócolis, couve, pimentão, manga e frutas cítricas.
Vitamina E: cereais integrais, leguminosas, oleaginosas, sementes, frutas frescas e secas.

O efeito dos cosméticos

Outra dúvida frequente é em relação ao efeito do colágeno em cosméticos. A dermatologista Annia Cordeiro Lourenço explica que a partir dos 25 anos a perda do colágeno passa a ser maior do que a produção, "devido à diminuição na quantidade e no funcionamento dos fibroblastos, células das quais as fibras se originam". Segundo ela, para retardar o envelhecimento, a principal atitude é a prevenção e indica medicamentos por via oral, como as vitaminas, o licopeno, o resveratrol e outros antioxidantes que reduzem o dano solar e protegem a pele de manchas. Ela alerta sobre a ineficiência do consumo do colágeno para quem deseja obter mais firmeza na pele, uma vez que, ao ser ingerido, ele será digerido no estômago, processo que quebra a proteína, transformando-a em aminoácidos que terão outras funções no organismo.

O mesmo ocorre em relação aos cosméticos, segundo ela: "O colágeno não vai penetrar nas camadas mais profundas da pele, promovendo firmeza". Dra. Annia aponta ainda tratamentos efetivos que atuam diretamente no fibroblasto, como laser, peelings, cremes com ácidos e loções de uso tópico com substâncias que irão estimular a produção das fibras.

A dermatologista Camila Meccia confirma que, apesar do modismo e de muitos profissionais prescreverem o colágeno para

Oleaginosas
Elas possuem nutrientes que ajudam a produzir colágeno

Tabela de valores nutricionais considerando 100g da parcela comestível de cada alimento

Selênio (mcg)		Zinco (mg)		Vitamina E (mg)		Vitamina C (mg)	
Castanha-do-brasil	11840	Castanha-do-brasil	18,4	Castanha-do-brasil	30,6	Acerola	1677,5
Semente de girassol	59,5	Castanha-de-caju	5,6	Amêndoa	21	Manga	277
Castanha-de-caju	23,4	Semente de girassol	5,1	Amendoim	8,4	Caju	219
Pepino cru	11,9	Amêndoa	4,9	Castanha-de-caju	5,6	Pimentão amarelo cru ou goiaba	184
Pistache	9,8	Amendoim	2,4	Pistache	5,2	Kiwi	98
Recomendação diária (RDI): 60 mcg		Recomendação diária (RDI): 11 mcg		Recomendação diária (RDI): 15 mcg		Recomendação diária (RDI): 85 mcg	

Fonte: Tabela Philippi

Esfoliação natural

Para quem gosta de cuidar da pele utilizando métodos naturais, Margot Lopesa, fisioterapeuta, especializada em estética, em Salvador, explica as vantagens de se fazer uma esfoliação simples (sem nenhum tipo de creme), apenas esfregando o corpo umedecido antes do banho. Após essa esfoliação, a pele estará mais limpa para receber outros tratamentos de forma mais efetiva.

evitar o envelhecimento, não há mesmo comprovação científica. Ela fala do uso de cremes à base de ácido retinóico, uma das primeiras substâncias usadas na estética, que promovem uma renovação celular estimulando também a síntese do colágeno e de produtos chamados *anti-aging* (antiidade). Estes, apesar da limitada penetração nas camadas profundas da pele, atuam na renovação das células epiteliais e hidratam o tecido. Outro tratamento que tem ação na síntese do colágeno é o uso de um preenchedor mais profundo chamado ácido polilático que é usado na face, no contorno, nos sulcos e nas maçãs do rosto. Dra. Camila explica que os tratamentos a laser rejuvenescem porque promovem uma reorganização e contração do colágeno na pele.

Receita da beleza

Se você se preocupa com a boa forma e com sua saúde, a dupla exercícios físicos e alimentação saudável deve fazer parte da sua rotina – independentemente da estação do ano. Afinal, a beleza resulta de cuidados contínuos e começa pela aparência da pele.

O uso de filtro solar é importante durante todo o ano, não somente na praia, mas também no cotidiano, visto que a exposição ao sol ocorre o tempo inteiro. Outro lembrete que vale para as quatro estações do ano, mas que no verão se intensifica por causa da maior desidratação do corpo, é a ingestão de líquidos. Beba bastante água e não esqueça dos sucos, água-de-coco e chás para manter a pele hidratada e o organismo ativo.

Dormir é outro fator determinante. É durante o sono que o corpo se regenera e recarrega as energias, evitando desgastes e sobrecargas do metabolismo. E se você está querendo dar um toque a mais na sua estética e saúde continue se informando, mas não deixe de manter seus exames em dia. Procure um clínico, um dermatologista, um nutricionista e um educador físico, e faça um programa adequado à sua idade, corpo, rotina e disponibilidade financeira.

Creme natural para esfoliação e hidratação da pele

Ingredientes
- ½ copo de amêndoas
- 1 copo de aveia em flocos
- 1 abacate maduro

Preparo
Moa as amêndoas no liquidificador sem deixar que virem farelo. Misture-as com a aveia e o abacate, depois com as mãos esfregue o creme caseiro por todo o corpo, massageando-o. Tome uma ducha de água morna e enxugue o corpo suavemente.

Dica: Reserve a semente do abacate que poderá ser utilizada como utensílio natural de massagem, em locais com dores musculares após a esfoliação simples diária.