

Vitaminas e Minerais que atuam na pele e trazem diversos benefícios



Neste conteúdo, iremos abordar:

1 - Fatores externos e internos que influenciam no envelhecimento da pele;

2 - Vitaminas e Minerais e seus benefícios na pele.

Fatores externos e internos que influenciam no envelhecimento da pele¹⁻³

A aparência da pele e seu funcionamento são afetados por fatores ambientais, como: radiação ultravioleta, componentes tóxicos e alérgicos, danos mecânicos e também por fatores endógenos, como a predisposição genética, o estado imune e hormonal e o estresse.

Consequentemente, a pele sofre alterações, resultando em envelhecimento pela luz, inflamação, redução da função imune, desequilíbrio da homeostase epidérmica e outras desordens da pele.

O envelhecimento natural é veiculado ao envelhecimento celular que, quando associado à nutrição, **pode acelerar ou retardar o envelhecimento do organismo.**

Diversos estudos têm demonstrado a importância de determinados **micronutrientes e outros compostos como o colágeno na manutenção da integridade, aparência e capacidade de reparação da pele.**

Vitaminas e Minerais e seus benefícios para a pele^{3,4}

As vitaminas A, E, C e D, bem como os carotenoides e os minerais Selênio, Zinco, Cobre e Magnésio, são os micronutrientes mais estudados e que mostram melhores resultados positivos para:

Proteção contra a radiação UV

Cicatrização

Síntese de Melanina

Resposta Anti-inflamatória
e no Envelhecimento

Manutenção da
Impermeabilidade

A suplementação conjunta de carotenoides, **vitamina E, vitamina C e Selênio**, pode exercer uma proteção seletiva na pele contra a irradiação. Doses moderadas de betacaroteno promovem o aumento do componente amarelo da pele, promovendo **proteção contra queimaduras de sol**. Os carotenoides são eficientes destruidores de oxigênios despareados e **varredores de radicais livres** e, essas funções antioxidantes podem ser responsáveis pelo seu **efeito protetor**, contribuindo assim para a **prevenção do envelhecimento cutâneo acelerado**.

O Zinco também apresenta um papel muito importante como antioxidante, pois atua inibindo o processo de despolimerização do ácido hialurônico, responsável pela hidratação e elasticidade da pele.

Outras **vitaminas e minerais têm um papel antioxidante**, associados a outros benefícios que estão relacionados ao envelhecimento da pele, por exemplo: o **Manganês, que auxilia na regulação do açúcar no sangue e o Selênio, que tem importante papel no sistema imunológico.**

Funções gerais de vitaminas e minerais específicos para a pele^{5 - 13}

Vitamina A (retinoides)	Normalização da queratinização, diminuição da produção de sebo na acne, reversão e tratamento dos aspectos relacionados à exposição ao sol, estrias e celulite.
Vitamina D (e análogos)	Tem como função a regularização do metabolismo de enzimas, mantém o equilíbrio ácido-básico e o balanço hidroeletrolítico das células, dentre outras funções.
Vitamina C	Antioxidante, regula a síntese de colágeno (transcrição e pós-tradução), a formação de lipídios na barreira do estado córneo; regenera a Vitamina E, fornece fotoproteção (em combinação com a Vitamina E).
Vitamina E	Antioxidante de membrana, proteção contra danos oxidativos, fornece fotoproteção (em combinação com a Vitamina C).
Zinco	Fundamental para ação das enzimas responsáveis pela cicatrização da pele e oxigenação das fibras, além da atuação no sistema imunológico. Sem o Zinco, a pele pode ficar mais sensível e demorar para se recuperar de lesões.
Selênio	Antioxidante e possui importante função no sistema imunológico, agindo na proteção contra a ação nociva de metais pesados.
Manganês	Faz parte de diversas enzimas e antioxidantes que atuam nas células, sendo necessário para o desenvolvimento e manutenção das células nervosas, auxiliando também na regulação do açúcar e vitaminas no sangue.
Cobre	Elemento encontrado naturalmente no sangue e um dos minerais responsáveis pela produção de melanina, que confere pigmentação à pele e de antioxidantes que ajudam no combate aos radicais livres.

Vitaminas e minerais podem ser encontrados na alimentação variada e diversificada considerando todos os grupos alimentares. Quando isso não for viável, o indivíduo poderá buscar uma complementação alimentar através de produtos fontes de vitaminas e minerais que irão ajudá-lo a atingir as recomendações diárias.

A ação antioxidante promovida por vitaminas e minerais, em sua maioria, não age de forma isolada. Sendo assim, **o uso de produtos fontes de vitaminas e minerais antioxidantes se mostra muito eficaz, principalmente quando sua formulação também contenha peptídeos de colágeno (Verisol®)**, que ao serem absorvidos, são distribuídos e acumulados em diferentes tecidos, principalmente na pele, devido ao alto fluxo sanguíneo e boa capacidade de absorção dos mesmos pelo tecido. Essa combinação de colágeno, vitaminas e minerais, promove resultados comprovados cientificamente para a **melhora da pele, cabelo, unhas e celulite**.¹⁷



2,5g de Colágeno
VERISOL® por porção



Com Antioxidantes: Vitaminas C e E,
Zinco e Manganês - auxiliam no
combate aos radicais livres^{18,19}



NÃO CONTÉM GLÚTEN



21
Vitaminas e
Minerais



Fonte de proteínas
(15g/porção***)



Sem adição de açúcares*,**



Baixo em gorduras totais **

*Contém açúcares próprios dos ingredientes.

**Este não é um alimento baixo em valor energético.

***1 copo = 31,5g de Nutren® Beauty + 180ml de leite desnatado.

Referências: 1. Tobin, D.J. Introduction to skin aging. Journal Of Tissue Viability. 2017;26(1):37-46. 2. Scharffetter-Kochanek K, et al. Photoaging of the skin from phenotype to mechanisms. Exp Gerontol. 2000;35(3):307-16. 3. Dias, Ana Margarida. Nutrição e a Pele. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Porto 2008. 4. Xavier AA, Pérez-Gálvez A. Carotenoids as a Source of Antioxidants in the Diet. Subcell Biochem. 2016;79:359-75. 5. Schagen SK, Zampeli VA, Makrantonaki E, Zouboulis CC. Discovering the link between nutrition and skin aging. Dermatoendocrinol. 2012;4(3):298-307. 6. Cosgrove MC, et al. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women. Am J Clin Nutr. 2007;86(4):1225-31. Erratum in: Am J Clin Nutr. 2008;88(2):480. 7. Shapiro SS, Saliou C. Role of vitamins in skin care. Nutrition. 2001;17(10):839-44. 8. Addor FAS. Antioxidants in dermatology. An Bras Dermatol. 2017;92(3):356-362. 9. Puizina-Ivić N. Skin aging. Acta Dermatovenerol Alp Pannonica Adriat. 2008;17(2):47-54. 10. Pappas A, Liakou A, Zouboulis CC. Nutrition and skin. Rev Endocr Metab Disord. 2016;17(3):443-448. 11. Amancio OMS. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Cobre. Série de Publicações ILSI Brasil. Força-tarefa Alimentos Fortificados e Suplementos. Comitê de Nutrição ILSI Brasil, Agosto 2011. 12. Cominetti C, Cozzolino SMF. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Zinco. Série de Publicações ILSI Brasil. Força-tarefa Alimentos Fortificados e Suplementos. Comitê de Nutrição ILSI Brasil, Julho 2009. 13. Cominetti C, Cozzolino SMF. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Selênio. Série de Publicações ILSI Brasil. Força-tarefa Alimentos Fortificados e Suplementos. Comitê de Nutrição ILSI Brasil, Julho 2009. 14. Souyoud SA, Saussy KP, Lupo MP. Nutraceuticals: A Review. Dermatol Ther (Heidelb). 2018;8(1):5-16. 15. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Gerência Geral de Alimentos. Suplementos Alimentares. 16. Petry ER, Alvarenga ML, Cruzat VF, Toledo JO. Suplementações nutricionais e estresse oxidativo: implicações na atividade física e no esporte. Rev Bras Ciênc Esporte. 2013;35(4):1071-92. 17. Zagze V, Machado-Santelli GM. Bases científicas dos efeitos da suplementação oral com colágeno hidrolisado na pele. Revista Brasileira de Nutrição Funcional. 2016;15(65):19-25. 18. Shapiro SS, Saliou C. Role of vitamins in skin care. Nutrition. 2001;17(10):839-44. 19. Schagen SK, Zampeli VA, Makrantonaki E, Zouboulis CC. Discovering the link between nutrition and skin aging. Dermatoendocrinol. 2012;4(3):298-307.



Loja virtual da Nestlé:
www.nutricaoatevoce.com.br

NHS000374

Para mais informações, acesse: www.avantenestle.com.br
Serviço de atendimento ao profissional de saúde 0800-7702461

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

