

VITAMINAS E MINERAIS: BENEFÍCIOS PARA A PELE, UNHAS E CABELOS

Neste conteúdo iremos abordar:

1. Nutrição e estética
2. Celulite: Qual é o impacto dos nutrientes que consumimos?
3. Crescimento e qualidade das unhas: Qual a relação com a nutrição?
4. Cabelos: Quais os benefícios da nutrição?

Nutrição e estética

Atualmente, a relação entre a nutrição e a estética é um tema de interesse em constante crescimento. A beleza da pele, das unhas e dos cabelos sofre interferências, não só dos fatores externos, mas também das propriedades dos nutrientes e dos seus compostos bioativos dietéticos, tratando “de dentro para fora” e considerando os resultados estéticos como consequências do organismo mais equilibrado e bem nutrido.¹

No entanto, enquanto há uma maior procura por beleza e qualidade de vida, a alimentação das pessoas de todas as idades tende a piorar em todo o mundo, tornando-se pobre em muitos nutrientes. Assim, é cada vez mais necessário considerar a suplementação de nutrientes quando não se atinge as recomendações diárias apenas com a alimentação convencional, em associação com demais tratamentos, para uma vida mais saudável e, como consequência, favorecendo a beleza da pele, das unhas e dos cabelos.²



Celulite: Qual é o impacto dos nutrientes que consumimos?

Tanto a aparência quanto o funcionamento da pele são afetados por **fatores internos e externos**, estando suscetível a causas ambientais como: exposição à radiação UV, compostos tóxicos e alergênicos e também à predisposição genética, ao estado imune, hormonal, nutricional e ao **estresse oxidativo**.³

As **vitaminas e minerais oferecem diversos benefícios para a pele**, principalmente na melhora das defesas antioxidantes contra os radicais livres e espécies reativas de oxigênio para garantir a sua estabilidade celular e tecidual.³

Além disso, a deficiência de alguns nutrientes está associada a manifestações cutâneas como a pelagra e o escorbuto, além de outras, como as reações imunológicas causadas por alergias alimentares, com manifestações visíveis na pele.³

A celulite, ou lipodistrofia ginoide, acomete **em torno** de 85% das mulheres com idade de 20 anos ou mais e resulta de uma série de eventos inflamatórios nos tecidos adiposos e subcutâneos. Pode ainda ser desencadeada e agravada por causas como:⁴



- **Alterações de natureza hormonal** - principalmente pela ação do estrogênio, que causa um acúmulo maior de gorduras e afinamento da pele nas mulheres, evidenciando a condição;
- **Estilo de vida;**
- **Ganho ou perda de peso;**
- **Genética;**
- **Gestação.**

PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA CELULITE ATRAVÉS DA NUTRIÇÃO ⁴

Dietas com baixa ingestão de açúcar:

Resultam na perda de peso em forma de gordura e redução da inflamação.

Flavonoides: São antioxidantes, anti-inflamatórios que melhoram a fragilidade vascular.

Silício: Melhora a elasticidade da pele, a produção de colágeno, a ação antioxidante e a vascularização e estabilidade do tecido conjuntivo.



Colágeno: Na forma de peptídeos de colágeno hidrolisado aumenta a resistência dos tecidos e a firmeza da pele, prevenindo contra o envelhecimento.

Fibras Alimentares: Têm propriedades anti-inflamatórias, promovendo melhor regularidade intestinal, perda de peso e metabolismo dos lipídios.

Vitamina C: Protege contra danos celulares ao combater os radicais livres e os processos oxidativos, além de participar da formação e proteção das fibras de colágeno.

Vitamina B12: Participa do metabolismo dos aminoácidos, lipídios e carboidratos, além da oxigenação dos tecidos e da circulação sanguínea.

Zinco: Com ação antioxidante, protege contra os danos oxidativos atuando no restabelecimento da pele.

Assim, para combater a celulite é ideal manter uma dieta pobre em carboidratos e rica em fibras e nutrientes que melhoram a flacidez e a vascularização da pele, reduzindo o estresse oxidativo e a inflamação dos tecidos adiposos e subcutâneos. ⁴

CRESCIMENTO E QUALIDADE DAS UNHAS: QUAL A RELAÇÃO COM A NUTRIÇÃO?



A unha, ou lâmina ungueal, cresce a partir da matriz, onde os queratinócitos se multiplicam, se diferenciam e se queratinizam, assim como ocorre com os fios de cabelo. ⁵

As unhas crescem em média de 2 a 3 mm por mês, com renovação total da parte exposta em um período que varia entre 6 e 9 meses. ⁵

O principal estímulo para o crescimento das unhas é seu desgaste físico e os movimentos dos dedos, que estimulam a sua síntese. No entanto, o crescimento da unha e a sua qualidade também dependem de fatores sistêmicos, como a sua vascularização e nutrição, que interferem na velocidade da queratinogênese. Dessa forma, fica claro que as unhas sofrem a influência do estado nutricional. ⁵

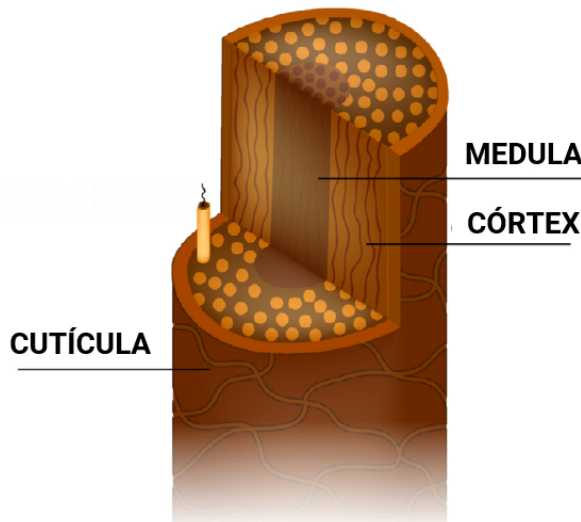
As evidências mostram que algumas condições, como a "síndrome das unhas frágeis", que atinge até 20% da população adulta, podem ser resultados até mesmo de deficiências nutricionais leves e pontuais. A deficiência de zinco e biotina, por exemplo, causa unhas quebradiças ou com crescimento muito lento. ⁵

Embora não existam estudos suficientes, conclui-se até o momento que as mesmas carências nutricionais que causam danos aos fios de cabelo, têm o mesmo efeito para as unhas conforme veremos no próximo tópico. ⁵

CABELOS: QUAIS OS BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO?

As células do folículo piloso capilar têm vários ciclos contínuos de crescimento, em constante renovação. Seu metabolismo demanda um suprimento adequado de energia e nutrientes, de forma que não podemos falar em saúde capilar sem focar em nutrição. ¹

O fio de cabelo é basicamente uma massa de queratina formada por três camadas: cutícula (parte externa com escamas), córtex (que representa 90% do fio, formado por fibras longas de queratina) e medula (estrutura interna). A queratina, quando existe carência nutricional, pode perder suas características químicas e físicas e assim reduzir sua retenção hídrica, com consequente ressecamento e fragilidade das hastes capilares.¹



Os micronutrientes, incluindo vitaminas e minerais, são os principais elementos do ciclo folicular saudável e exercem funções de cofatores enzimáticos, substratos biológicos e até mesmo de hormônios. Quando existe carência de vitaminas, minerais, proteínas e ácidos graxos essenciais, os fios passam a apresentar anormalidades que podem ser estruturais e de pigmentação, podendo chegar à alopecia, ou perda do cabelo.¹

PRINCIPAIS NUTRIENTES ENVOLVIDOS NA SAÚDE DOS CABELOS ¹

Ferro

Faz parte da divisão celular do bulbo capilar, desta forma, sua deficiência, mesmo sem anemia evidente, pode causar a queda difusa de cabelos.

Biotina

Tem a função de síntese de proteínas, principalmente na produção de queratina, essencial para os cabelos e também para as unhas.

Vitamina C

Um potente antioxidante que atua na síntese das fibras de colágeno pela hidroxilação da lisina e prolina.

Vitamina A

Tanto o seu excesso quanto a sua deficiência está correlacionado com a alopecia. Sabe-se que concentrações séricas elevadas causam aumento no percentual de folículos na fase de crescimento, prolongando o surgimento da haste capilar.

Selênio

Exerce um papel importante como antioxidante e na síntese de DNA, atuando em sinergia com a vitamina C.

Zinco

Sua deficiência causa cabelos finos, quebradiços e sem brilho. Participa da síntese da queratina e de ácidos graxos essenciais que protegem o folículo piloso.

Vitamina D

Possui função vital na manutenção pós-natal do folículo piloso.

Aminoácidos Sulfurados

Aproximadamente 27% das proteínas dos cabelos são compostas pelos aminoácidos fenilalanina, isoleucina, triptofano, metionina, leucina, valina, lisina e treonina. Assim, sua deficiência pode causar a diminuição na velocidade de crescimento, afinamento dos fios e consequentemente, a alopecia difusa.



Concluimos assim que a nutrição, especialmente pela presença de vitaminas e minerais, feita de forma equilibrada e, se necessário, suplementada, é fundamental para a busca da beleza, saúde e qualidade da pele, das unhas e dos cabelos e deve estar presente nos tratamentos estéticos e de antienvelhecimento, agindo conjuntamente com o controle de fatores externos e produtos de aplicação tópica.^{1,3-5}



2,5g de Colágeno
VERISOL® por porção



Com Antioxidantes:
Vitaminas C e E,
Zinco e Manganês -
auxiliam no combate
aos radicais livres!



21 Vitaminas
e Minerais



**Sem adição
de açúcares***



**Baixo em
gorduras totais****



NÃO CONTÊM GLÚTEN



**Fonte de proteínas
(15g/porção***)**

*Contém açúcares próprios dos ingredientes. **Este não é um alimento baixo em valor energético. ***1 copo e 31,5g de Nutren® Beauty + 180mL de leite desnatado.

Referências Bibliográficas:

1. Cruz P, et al. Nutrição e saúde dos cabelos: uma revisão. *Advances in Nutritional Sciences*. 2020;1(1):33-40.
2. Zanini Witt JSG, Schneider AP. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011;16(9):3909-16.
3. de Portugal Dias AMPS. Nutrição e a pele. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto, Porto 2008.
4. Vidal BAS, Moreira TR. Eficácia de nutrientes na prevenção e tratamento da lipodistrofia ginoide. *Rev Bras Nutr Clin*. 2016;31(1):80
5. Addor F.A.S. Efeito da suplementação nutricional no fortalecimento e crescimento das lâminas ungueais. *Surgical & Cosmetic Dermatology*, vol. 8, núm. 4, 2016, pp. 311-315. Sociedade Brasileira de Dermatologia.



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

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

