

Viva Bem

ACOMPANHE

Confira uma lista de alimentos que podem ajudar a garantir um bronzeado bonito no site **Só Nutrição**, que tem também uma tabela de calorias

<http://migre.me/sxPdb>

ALIMENTOS

Portal Sua Corrida tem receitas para manter o bronzeado

<http://migre.me/sxPh8>

Alimentos coloridos ajudam a ficar com bronzeado bonito

Frutas, legumes e verduras contêm substâncias que agem na pele quando está em contato com o sol

Quem gosta de pegar uma corzinha durante o verão pode contar com alimentos naturais para dar uma força. Além de ajudarem a pele a se preparar melhor para o sol, eles ainda garantem uma tonalidade mais dourada e fazem o bronzeado durar mais.

Segundo o professor de dermatologia Valcínir Bedin, isso ocorre porque alimentos coloridos, principalmente os amarelos e vermelhos, contêm pigmentos orgânicos. "Eles chegam até a pele pela circulação sanguínea e reagem com a luz solar, ficando acastanhados", explica.

Esses pigmentos, chamados betacarotenos, são encontrados em alimentos como a cenoura, o mamão, o tomate e o pimentão. Além de ajudarem a realçar a cor da pele, eles também têm agentes que combatem o envelhecimento.

"Alimentos como cenoura, cacau, amêndoas, linhaça, laranja e maçã contam com nutrientes como betacaroteno, vitamina E, vitamina C, ômega-3, elastina e outras substâncias que aumentam a resistência ao sol, a elasticidade e a hidratação da pele, além de garantir um bronzeado mais saudável, uniforme e duradouro", diz a nutricionista Ione Leandro, da Onodera Estética.

Horário do sol

Mas também é importante não descuidar. Apesar de ser a fonte de vida na Terra, o sol pode ser prejudicial. "Sol em excesso pode causar câncer de pele e também o envelhecimento precoce dela", alerta o dermatologista **Claudio Wulkan**, da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

O ideal, segundo os especialistas, é tomar sol antes das 10h e após as 16h, sempre usando protetor solar, que deve ser reaplicado a cada duas horas ou após nadar ou suar em excesso.

(Bárbara Souza)

Tomar sol fortalece os ossos

Além do benefício estético, o sol também é responsável pela produção da vitamina D, muito importante para o crescimento dos ossos na infância e para a saúde deles na vida adulta. Graças aos raios solares, a vitamina D consegue levar o cálcio aos ossos e fortificá-los.

A vitamina D também protege a pele e a deixa mais resistente ao envelhecimento, segundo o professor de dermatologia Valcínir Bedin. "Sem o sol, não existiríamos. Sabemos que ele também produz certos hormônios responsáveis pelo bem-estar das pessoas", afirma. (BS)

Prato bronzeado

■ Quem vai pegar praia ou piscina neste verão pode contar com ajuda extra dos alimentos para conquistar um bronzeado bonito

■ Algumas frutas, legumes e verduras têm componentes que ajudam a pele a se preparar melhor para ganhar a cor dourada

COMO ACONTECECE

1 Os alimentos que ajudam no bronzeado têm a substância betacaroteno



2 Após ser ingerido, o betacaroteno chega até a pele pela circulação sanguínea



3 Quando a luz do sol bate na pele, ocorre uma reação química com o betacaroteno, que estimula a pele a ganhar cor e torna o bronzeado mais uniforme e duradouro



4 Além disso, o betacaroteno tem ação antioxidante, ou seja, protege a pele contra os danos dos raios solares e ajuda a prevenir o envelhecimento

DICAS AO TOMAR SOL

- O horário ideal é antes das 10h e após as 16h
- Sempre use protetor solar indicado para o seu tom de pele
- Passe o protetor a cada duas horas ou após entrar na água ou suar muito

QUE ALIMENTOS COMER?

■ Os alimentos que mais contêm pigmentos são aqueles coloridos de amarelo ou vermelho

■ O prato também deve conter ingredientes verde-escuros e alaranjados:

- Cenoura
- Milho
- Couve
- Manga
- Damasco
- Abóbora
- Mamão
- Pimentões
- Beterraba
- Tomate
- Espinafre

Dica de consumo

Coma uma porção com esses alimentos todo dia, durante um mês, antes de se expor ao sol

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

A água ajuda a evitar a desidratação, o que garante um bronzeamento perfeito. Para saber quanto deve beber de água por dia:

Para cada 1 kg de peso → Beba 35 ml de água

EXEMPLO:

Se você pesa 80 kg

80 x 35 ml = 2,8 litros de água por dia

ATENÇÃO

Evite refrigerantes, bebidas alcoólicas e sucos de caixinha

**Quando o sol faz bem**

- A luz do sol é responsável pela absorção da vitamina D, responsável pelo crescimento e saúde dos ossos
- Também ajuda a produzir hormônios que dão sensação de bem-estar

Quando o sol faz mal

- Sol em excesso pode causar vermelhidão e queimaduras na pele
- Exposição constante ao sol pode causar câncer de pele e envelhecimento precoce

Receita para pegar e manter o bronzeado**Suco bronze dourado****Ingredientes**

- ✓ 3 colheres (sopa) de cenoura crua ralada
- ✓ 1 colher (sopa) de beterraba ralada
- ✓ Meia goiaba vermelha madura
- ✓ Meio copo (100 ml) de suco de laranja ou tangerina
- ✓ 1 copo (200 ml) de água de coco ou chá-verde
- ✓ 2 colheres (sopa) de linhaça triturada
- ✓ 1 punhado de salsa
- ✓ 1 punhado de folhas de hortelã

Calorias 170 kcal (1 porção)

**Modo de preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, coe. Não precisa adoçar. Tome de duas a três vezes por semana, durante três semanas, antes da exposição ao sol



Onde procurar ajuda gratuita

■ Especialistas: dermatologista e nutricionista

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>