

O maior guia de saúde do Brasil

# viva saúde

## CIRURGIA DA CATARATA

É gratuita!  
E é segura!  
Mas o sucesso depende muito do paciente

**ATENÇÃO:**  
NEM TODO ÔMEGA FAZ BEM AO CORAÇÃO



## A dieta que faz a **TIREOIDE** trabalhar melhor e você **PERDER PESO**

**E mais:** a suplementação para quem retirou a glândula

EDIÇÃO 155 - PREÇO R\$ 10,90



### **PROVE A NOZ-PECÃ**

Ainda desconhecida, faz um bem danado

### **VALE UM BIFINHO**

Lanche saudável para a garotada

### **A DOR DE ABORTAR**

Precisamos falar sobre gravidez interrompida



# Para que servem os antioxidantes?

Sabemos que eles são importantes, pois quando fazem parte de algum alimento ou cosmético, sua presença é destacada. Conheça qual é sua função

texto LETÍCIA RONCHE

**D**izer que antioxidantes fazem bem para a saúde levanta mais perguntas do que respostas. E a principal delas pode ser: mas por que raios temos que combater esses tais de radicais livres? Bem, a gente explica.

Primeiro saiba que a premissa é verdadeira: os antioxidantes atuam na saúde da pele. Portanto, seu consumo é indicado, em geral, a partir dos 25 anos. “Eles são substâncias capazes de proteger as células de nosso organismo do estresse oxidativo causado pelo excesso de radicais livres”, justifica Nicole Perim, médica dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

## A questão dos radicais livres

Mas vamos por partes: primeiro, os radicais livres. A especialista os classifica como moléculas muito reativas produzidas durante as reações que normalmente ocorrem no organismo. “Eles podem aparecer naturalmente nas células, mas também são resultado de exercício físico exaustivo, má alimentação, álcool, cigarro, radiação solar, estresse emocional e poluição ambiental”, esclarece

Nicole.

Ou seja, já produzimos os radicais livres no nosso corpo, mas sua quantidade é maior de acordo com os hábitos que escolhemos. Normalmente eles são neutralizados pelo sistema antioxidante que já existe em nosso organismo, porém, em algumas situações, pode ocorrer um desequilíbrio entre a produção dos radicais e esse sistema. E é isso o que leva ao estresse oxidativo. “O desequilíbrio altera os ciclos de renovação das células, podendo causar danos ao DNA, contribuindo para o envelhecimento cutâneo e até mesmo o câncer de pele”, diz Nicole. Dessa forma, os antioxidantes de alimentos e cosméticos têm o papel de regular a quantidade de radicais livres no corpo.

## Coloque em prática

Nosso corpo já tem o sistema antioxidante que age contra o processo oxidativo gerado pelos radicais livres. “O que você deve saber é que uma dieta equilibrada, baseada também em frutas secas, legumes e verduras supre praticamente tudo que o nosso organismo necessita nesse quesito”, informa **Claudio Wulkan**, dermatologista da SBD.

O médico explica que há um consenso que antioxidantes, como as vitaminas C, E e outras, usadas em cremes ou via oral, podem causar certa melhora na qualidade da pele. “Mas, veja bem, é uma melhora discreta, inferior aos resultados obtidos com o uso do ácido retinoico, por exemplo”, afirma. Ele completa contando que a medicina acredita que, em alguns casos, a suplementação pode prevenir algumas doenças e, em outros, até tratar determinadas condições, como síndromes metabólicas. ■

ILUSTRAÇÕES: SHUTTERSTOCK

## ENTENDA MELHOR

Nosso corpo produz os radicais livres. Estes aparecem em maior quantidade quando não nos alimentamos corretamente, com a poluição, estresse emocional, alto consumo de álcool e cigarro. Quando isso acontece o sistema antioxidante não dá conta, e os radicais livres iniciam o processo oxidativo das células, o que leva ao envelhecimento delas. Por esse motivo os antioxidantes são importantes, para reforçar um sistema que já existe.



## Para ter à mão

### Toda enriquecida

O Derma Complex Vitamina C tem vitamina C pura em sua máxima concentração, combinada com Carcinina, Ácido ferúlico e Vitamina E. À venda por **R\$ 215**



### Rejuvenecedor

Vitaliss Facil é um creme com antioxidantes em cápsulas. Ele ajuda na prevenção do envelhecimento cutâneo. À venda por **R\$ 121,50**



### A base de cacau!

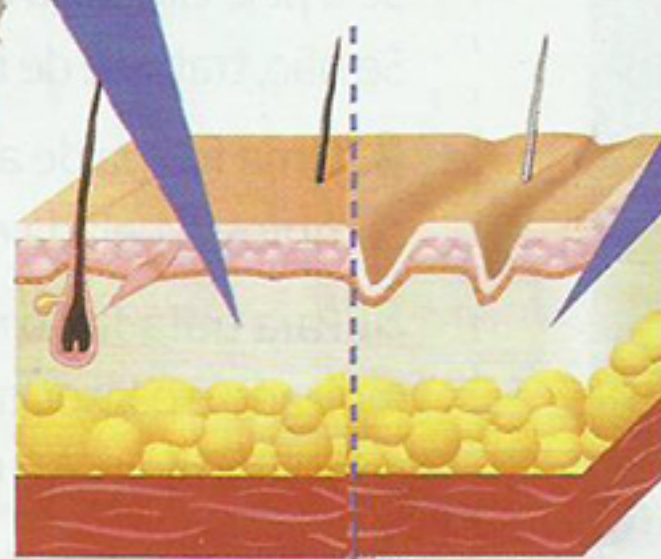
O Palmers Cocoa Butter Formula Solid Balm é fabricado com cacau e é enriquecida com Vitamina E. À venda por **R\$ 51**



ANTIOXIDANTES  
(VERDES)

REDICAIS LIVRES  
(VERMELHOS)

**1** Na pele saudável o sistema antioxidante do próprio corpo consegue regular a quantidade de radicais livres



**2** Já na pele danificada, esse sistema não dá conta do excesso de radicais, que ficam livres no corpo, causando o envelhecimento da pele

