Cápsulas de urucum aceleram o bronzeamento?

Os dermatologistas Claudio Wulkan e Flávia Ravelli têm a resposta

Por Ana Luiza Cardoso - Atualizado em 16 jan 2017, 17h50

(Foto: Lucas Lima)

Durante o verão, proliferam as receitas para se obter um belo bronzeado. Entre elas estão as cápsulas de urucum, feitas com sementes que, em pó, também são muito usadas para ajudar na coloração de alimentos.

O "truque" estético é justificado pela presença do betacaroteno. "Essa substância contribui para que a pele ganhe uma coloração dourada", explica o dermatologista Claudio Wulkan, da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e do Hospital Israelita Albert Einstein. Presente em alimentos como cenoura, mamão, espinafre e couve, ela estimula a produção de melanina – pigmento escuro responsável pela coloração na pele.

Segundo a dermatologista Flávia Ravelli, também da SBD, um dos benefícios do consumo do betacaroteno é a sua ação antioxidante. Mas se o objetivo for apenas ficar bronzeado, é preciso tomar sol para se obter melhor resultado. Nesse caso, deve-se ficar atento: em excesso, a exposição pode causar danos à saúde. "O limite é antes das 10 horas da manhã e depois das 4 da tarde. E o protetor solar tem de ter fator de proteção 30, no mínimo", alerta.

Flávia também questiona o consumo de cápsulas. “Não há problemas em usar a substância como pó em forma de tempero, por se tratar de uma quantidade muito pequena. No entanto, ainda não há um consenso sobre o número de cápsulas que podem ser ingeridas de maneira segura”, complementa ela.

Fonte: http://vejasp.abril.com.br/blog/saude/capsulas-urucum-aceleram-bronzeamento/