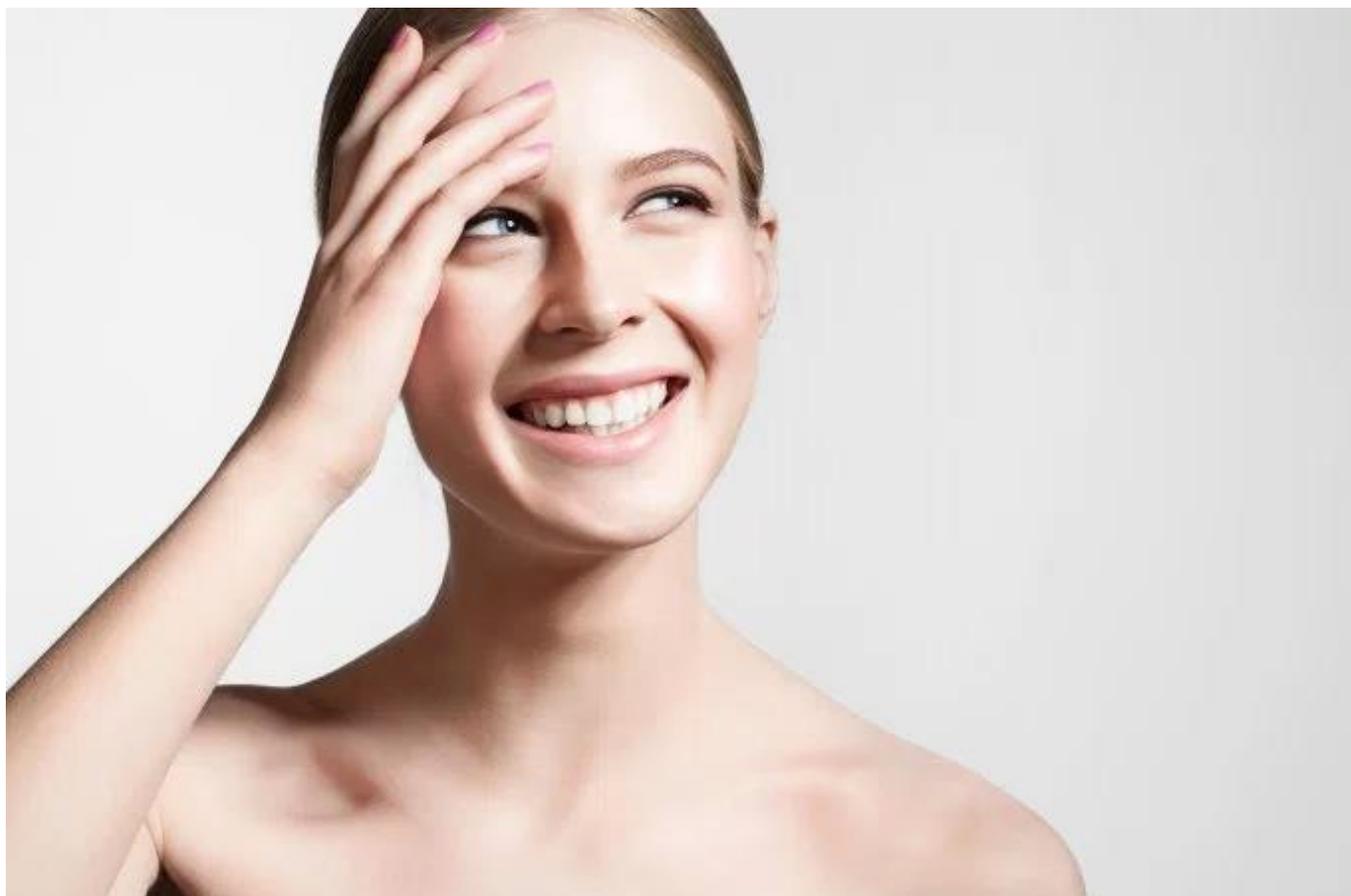


7 formas de acabar com as manchas de pele sem usar hidroquinona

A substância, proibida na Europa e com restrições nos Estados Unidos, pode ser substituída por outros procedimentos que causem menos irritação na pele

Por Daniel Navas
6 mar 2017, 19h13



(deniskomarov/Thinkstock/Getty Images)

Depois de tomar muito sol nas férias de fim de ano e no feriado de Carnaval, você se deparou com algo a qual não estava acostumada: manchas no rosto. Até pouco tempo, era comum ir ao dermatologista e ouvir dele a recomendação do uso constante de filtro solar aliado ao tratamento com hidroquinona, substância poderosa no clareamento da pele.

Porém, não é todo mundo que está a fim de encarar nessa técnica. Isso porque ela geralmente ocasiona irritação. “E não é só isso: a hidroquinona, quando usada em altas concentrações e por tempo prolongado, também pode causar dermatite de contato, ocronose exógena, uma pigmentação escurecida na área do tratamento sem solução”, explica Adriano Loyola, dermatologista e assessor do Departamento de Cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Pior: o procedimento feito por longos períodos pode matar os melanócitos, células que produzem a melanina. “O resultado são manchas brancas espalhadas pela pele, chamadas de leucodermia em confete”, alerta.

No Brasil, a hidroquinona é liberada pela Anvisa, com concentração máxima permitida em dermocosméticos de 2%. Já nos produtos manipulados, pode chegar até 4%. “Vale ressaltar que algumas pessoas não toleram o uso da substância mesmo em concentrações de até 4% devido ao efeito

sensibilizante, com queimação e vermelhidão após o uso”, alerta Tathya Taranto, dermatologista, de Belo Horizonte (MG).

A boa notícia é que existem diversas formas menos agressivas para acabar com as manchas no rosto. Veja só:

1. Vitamina C

Chamado pelos dermatologistas de ácido ascórbico, a vitamina C age inibindo a produção da melanina (pigmento responsável pelas manchas acastanhadas na pele), porém de uma forma menos eficaz que outros agentes despigmentantes, como a hidroquinona. “O ideal é utilizar em associação com outros clareadores, para aumentar sua eficácia e reduzir seu tempo de ação”, aconselha Tathya.

Sem esquecer que a vitamina C é um poderoso antioxidante, tendo como ação o combate aos radicais livres que danificam as células. “Por isso, diminuí os resultados do envelhecimento natural da pele, além dos danos causados pelo sol”, aponta Luciana de Abreu, dermatologista da clínica Dr. André Braz, no Rio de Janeiro.

2. Peeling

Pode ser uma ótima solução para melhorar o tom da pele, se o procedimento for usado em conjunto com os produtos certos em casa. Isso porque o peeling ajuda a promover a renovação celular, com a troca e a descamação das camadas superficiais da pele. “Assim, temos a remoção mais superficial das manchas de pele”, conta Luciana.

No caso de marcas mais escuras, o ideal é a utilização de peelings leves, para evitar a hiperpigmentação (aumento de manchas na derme). “Como exemplo, podemos citar os peelings de ácido retinoico, glicólico, mandélico e solução de jessner. Com isso, a pele se torna mais luminosa, hidratada e clara, porém, são necessárias sessões a cada 15 dias para atingir o clareamento desejado”, afirma Tathya.

3. Ácidos

São boas escolhas porque contribuem na esfoliação da pele ao eliminar manchas de todos os tipos, das mais leves às profundas. O ácido kójico, por exemplo, age inibindo a tirosinase, uma enzima que transforma o aminoácido tirosina em melanina. “Tem efeito clareador leve e seus melhores resultados vêm do uso em associação a outros agentes. Tem a vantagem de não ser fotossensível, pouco irritativo e pode ser usado no verão”, conta a dermatologista.

Outra opção é o ácido azeláico – encontrado naturalmente no trigo, na cevada, no centeio e que também pode ser obtido por meio da oxidação do óleo da planta mamona. A substância é usada principalmente no tratamento contra a acne, mas também é indicada para clarear manchas na pele, por atuar nas células que produzem a melanina. “Numa concentração de 20%, o ácido azeláico mostrou-se tão efetivo quanto a hidroquinona a 2%, além de poder ser usado durante o dia”, acrescenta Adriano.

4. Retinol e retinoides

Derivados da vitamina A, eles melhoram a superfície da pele porque “ajudam a dispersar os grãos de melanina, ficando mais fácil de retirar o pigmento escuro”, afirma **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Albert Einstein.

Além disso, os dois estimulam a produção de colágeno (o rosto fica mais firme), controlam a oleosidade e previnem a acne. Mas é bom ficar alerta: eles têm maior potencial de irritação na comparação com outras substâncias. Além disso, devem ser utilizados à noite, pois apresentam grande sensibilidade à luz solar.

5. Arbutin

Considerada a substância que mais se aproxima aos efeitos da hidroquinona, porém sem efeitos colaterais, o arbutin é derivado das folhas da uva-ursi ou bearberry. Atua como inibidor da tirosinase, diminuindo a produção de melanina, o que clareia a pele. “Pode ser usado em uma concentração que varia de 2% a 4%, levando à menos irritação que a hidroquinona”, alerta Tathya.

6. Niacinamida

Também chamada de nicotinamida, ela nada mais é do que a vitamina B3. Ela ajuda a clarear a pele, além de impedir o escurecimento das manchas. “Sem esquecer que a niacinamida melhora a hidratação cutânea e reforça a estrutura da barreira de água e gordura da pele. E o melhor: não causa irritação ou efeitos colaterais indesejados como a maioria dos despigmentantes”, diz Luciana.

7. Extrato de alcaçuz

Proveniente da raiz da planta alcaçuz, a substância é capaz de inibir a ação da tirosinase (enzima que permite a produção de melanina), reduzindo a pigmentação e a vermelhidão provocadas pela exposição aos raios ultravioleta B (UVB).

Também possui ação anti-inflamatória na pele. “Geralmente, é utilizada em combinação com outros agentes clareadores para diminuir a chance de aparecer manchas em decorrência de alguma inflamação, assim como reduzir a irritação desencadeada pelo uso de ácidos e clareadores”, finaliza Luciana.

Fonte: <http://boaforma.abril.com.br/beleza/7-formas-de-acabar-com-as-manchas-de-pele-sem-usar-hidroquinona/>