



Alimentação saudável prolonga o bronzeado

Verão é sinônimo de pele bronzeada. Mas manter o visual típico desta época do ano nem sempre é fácil, já que as obrigações do dia-a-dia impedem a visita diária à praia. Então como aumentar a duração do bronzeado? Se você pensou em produtos químicos ou outros métodos artificiais, se enganou.

“A maneira mais saudável – e gostosa – de manter a cor dourada está na alimentação. Ingerir alimentos amarelo-alaranjados não apenas prolongam o bronzeado, mas também protegem nossa pele contra os raios UVA e UVB”, revela a integrante do **Conselho Regional de Nutricionistas da 5ª Região** (Bahia e Sergipe), Edilene Queiroz Araújo.

Frutas e verduras para prolongar “a cor”

Abóboras, cenouras e mangas, dentre outros alimentos, possuem betacaroteno e licopeno, substâncias antioxidantes que estimulam a produção de melanina, pigmento responsável pelo efeito bronzeado. Os efeitos do consumo podem aparecer em poucos dias. “Em alguns indivíduos com alimentação pobre em zinco pode acontecer um incômodo estético, que é a pele ficar amarelada, especialmente no dorso da mão, devido à dificuldade do organismo em transformar o betacaroteno em vitamina A. Neste caso vale adicionar à dieta alimentos como carnes, laticínios e grãos integrais, por exemplo”, explica a nutricionista.

Opções também nas farmácias

Quem não consegue aumentar o consumo das substâncias através das refeições pode fazer uso de cápsulas encontrados em farmácias. Mas cuidado. “Esta forma de uso deve ser adotada apenas se for prescrito por um nutricionista ou profissional especializado”, alerta Edilene. “Além do mais, a melhor parte de se bronzear é aproveitar a praia e comer algumas frutas da estação, não é mesmo?”, brinca.

Alguns cuidados básicos

Quem quer uma pele mais bonita deve tomar ainda outras precauções, como ingerir bastante líquido antes, durante e após bronzeamento, usar protetor solar e se expor ao sol apenas nos horários corretos (antes das 9h e após as 16h). Que tal um suco de tomate com frutas cítricas mais grãos integrais, acompanhado de 2 punhados de oleaginosas? Perfeito para se ingerir antes de ir a praia, pois além de estimular o bronzeamento ainda protege contra os danos dos raios ultravioletas.

DICAS PARA MELHORAR O BRONZEADO

Aumente o consumo de alimentos ricos em betacaroteno e licopeno: abóbora, acelga, agrião, batata-doce, brócolis, cenoura, couve, creme de leite, espinafre, fígado, gema de ovo, leite e derivados, mamão, manga, melão, nabo e peixes.

Para evitar o tom exageradamente alaranjado da pele, lembre-se dos pratos ricos em zinco: ostras, carne vermelha, oleaginosas, sementes e grãos integrais.