

Cliente: Dra. Ana Cristina Fasanella
Veículo: Site Abril
(<http://www.abril.com.br/noticias/comportamento/sete-passos-conseguir-preparar-corpo-bronzeado-verao-408220.shtml>)
Seção: Beleza
Data: 09.12.08

Sete passos para conseguir preparar o corpo para o bronzeado do verão

Hidratar e esfoliar a pele, ter uma alimentação rica em betacarotenos e vitaminas são essenciais para turbinar a cor dourada

Camila Rutka

Tamanho do texto **A+A-**



Com a chegada da estação quente, um dos maiores desejos das mulheres é conseguir um bronze natural. Não é para menos. A cor dourada deixa aquela aparência mais saudável, além de dar a impressão de uma silhueta mais esbelta e esconder defeitinhos, como a celulite e as estrias. Mas para ficar com a cor do verão, não basta se esbaldar no primeiro dia de sol. Pelo contrário: tem de ter paciência. Confira abaixo as dicas para turbinar (e manter) o bronze na temporada de praia.

1. Pele macia

Para ficar com o bronzeado de dar inveja, a pele deve estar equilibrada. Isso significa estar bem hidratada sem estar ressecada ou oleosa demais. "Aposte em um bom hidratante e aplique no corpo ao menos uma vez por dia e no mínimo um mês antes de pegar sol", diz a dermatologista Ana Cristina Fasanella, de São Paulo.

Para manter a cor e não escamar, é fundamental também hidratar a pele após a exposição ao sol. Evite substituir o hidratante pelo óleo corporal durante o banho. "Quando é usado com frequência, o produto forma uma película de impermeabilização, que deixa a pele opaca e sem brilho", explica a médica. O ideal é usar o produto uma vez por semana apenas.

2. Pele lisinha

Uma esfoliação leve vai remover células mortas, manchas de autobronzeadores e deixar a pele mais uniforme. O processo é importante mesmo quando pele já está bronzeada. Fazer uma vez por semana é o suficiente. Ah, mas não vai sair todo o bronze? Não. A camada de pele bronzeada é mais profunda e não vai ser removida com a esfoliação. Mas após o procedimento, a regrinha de ouro é manter a pele hidratada para repor a água perdida. Nesse caso, vale investir em um óleo hidratante.

3. Dourada aos poucos

Pelo menos debaixo do sol, na piscina ou na areia, não existe mágica para ficar bronzeada de um dia para o outro. O bronze mais saudável e duradouro é conquistado gradativamente. O horário para a exposição segura e paulatina é até às 10:30 e após às 16 horas. O filtro solar é no mínimo 15. Ficou vermelhinha e acha que depois a cor vai ficar linda? Engano seu. De acordo com a dermatologista Ana Cristina Fasanella, quanto mais rápido a pessoa fica bronzeada mais rápido vai escamar e a pele ficar feia.

4. Bronze no prato

A alimentação também colabora para alcançar um bronzeado mais rápido e duradouro com menores prejuízos para a pele. "Encha o prato de alimentos ricos em betacaroteno, substâncias antioxidantes do grupo dos carotenóides", diz a nutricionista Patrícia Bertolucci, de São Paulo. Presente em frutas e legumes de cor amarela, laranja e vermelha, como a cenoura, beterraba, tomate, goiaba, manga, pêssego, o nutriente estimula a pigmentação da melanina, deixando a pele mais alaranjada.

5. Cor do verão e com a pele jovem

Como são substâncias antioxidantes, os betacarotenos também ajudam a reduzir os danos causados pelos radicais livres, inclusive o envelhecimento precoce da pele provocado pelos raios solares. "O sol destrói as células de colágeno da pele", explica a dermatologista Ana Cristina Fasanella.

As vitaminas A, C, do Complexo B e o zinco também são importantes para melhorar o aspecto da pele e ajudar no bronzeado bonito. Para isso, consuma diferentes frutas e legumes, principalmente os vegetais folhosos de cor verde escura (agrião, rúcula, couve, mostarda, chicória) e legumes e frutas de cor amarelo alaranjado, além de cereais integrais e oleaginosas (castanhas, nozes, sementes).

"As vitaminas A e C também são conhecidos por seu forte potencial antioxidante, muito importante na proteção da pele contra os raios UV", explica Bertolucci

O ideal é que esses alimentos sejam consumidos com frequência durante todo o ano ou com pelo menos um mês de antecedência, para que assim, haja estoques suficientes para realizar suas funções e que a pele seja beneficiada durante e após a exposição solar.

6. Vitamina para o bronze

Uma boa opção para consumir betacarotenos e vitaminas é apostar nos sucos. Você pode montar combinações inusitadas ou básicas. Beber bastante água também é fundamental para hidratar o corpo e a pele.

Seguem algumas sugestões de sucos:

- Cenoura, beterraba e laranja
- Abacaxi, hortelã e rúcula
- Pêssego e laranja
- Laranja, maçã, beterraba e cenoura
- Laranja, couve e morango
- Água de coco, maçã e agrião

7. Melanina turbinada

Além das cápsulas de betacaroteno e da alimentação rica em carotenóides, outro estimulante da pigmentação da melanina na pele, é uma substância chamada tyrostan. "A fórmula é receita pelo dermatologista e associada ao filtro solar para ser aplicada durante a exposição ao sol", explica Ana Cristina Fasanella.