

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.