

Divulgação / MF Press Global



Dermatologista, Dr. Rafael Soares, explica sobre os prejuízos desconhecidos que o açúcar pode trazer para a pele

Açúcar pode ser um grande vilão para a sua pele

DA REDAÇÃO

O açúcar é um dos produtos mais consumidos do mundo. Os doces, por exemplo, são alimentos queridinhos de boa parte da população. Que o excesso de açúcar pode causar doenças metabólicas, todos sabem. Porém, o consumo de açúcar pode trazer diversos outros prejuízos para a saúde, como o envelhecimento da pele. "Isso acontece por conta da "glicação", um processo em que os açúcares e carboidratos simples "grudam" em proteínas, ocasionando a quebra funcional delas, que não conseguem desempenhar os seus papéis", explica o dermatologista, Dr. Rafael Soares.

De acordo com ele, este processo de "glica-

ção" pode ocorrer na pele com o colágeno e com a elastina, o que facilita o aparecimento de rugas e de marcas de expressão, além de ocasionar a flacidez. " É uma ação tão prejudicial quanto a dos radicais livres em nossa pele", opina o médico.

Para evitar a glicação, é necessário manter uma alimentação balanceada, reduzir o consumo de alimentos processados, com alto índice glicêmico e optar por alimentos antioxidantes. Além disso, pode-se também utilizar dermocosméticos e cosmecêuticos com produtos antiglicantes e antioxidantes para auxiliar na manutenção da elasticidade da pele.

O médico acredita que o uso do colágeno de maneira preventiva tam-

bém pode ajudar os pacientes que estão sofrendo com essa perda de elasticidade. "Para escolher o melhor colágeno é importante considerar a qualidade do produto, a riqueza de colágeno tipo 1, a forma hidrolisada para facilitar a absorção e a associação com antioxidantes", aconselha. Soares afirma ainda que não se deve dar preferência aos colágenos exclusivamente do tipo 02, pois tem ação voltada para as articulações; do tipo 03, por ser muscular e do tipo 04, porque é ligado aos vasos sanguíneos. Por fim, pode-se associar todas essas mudanças de hábitos ao uso de tratamentos como o Ultraformer III e o Zaffiro, que têm efeito lifting e regenerador de colágeno para o rosto e corpo.

Loterias



Acumulou - Concurso 2437

01 19 41 46 48 55



Acumulou - Concurso 5728

30 43 54 76 77



Acumulou - Concurso 2309

1ª SORTEIO
08 10 18 25 30 39
2ª SORTEIO
14 22 25 34 47 48



Acumulou - Concurso 1724

27 34 41 43 49 76 79



Acumulou - Concurso 2247

05 07 10 11 14 18 20
25 35 41 42 46 47 54
59 62 69 77 85 94

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 14

Dia Nacional do Ministério Público
Dia Nacional de Combate à Pobreza
Dia do Engenheiro de Pesca

FELIZ ANIVERSÁRIO

**DIA 14**

FATIMA NARESSI MENEGATTI

JOAO LUIZ TANGANINI

LUCIANO SCHIMDT

LUIZIA FRANCISCA VIANA VERONEZ

MARIA ANE B. TEIXEIRA

VALDEMIR RUFATO