



ANÁLISE DOS FATORES DE RISCO PARA O ENVELHECIMENTO DA PELE: ASPECTOS NUTRICIONAIS

*Géssica Anielly da Crus Amorim¹
Veronica Jocasta Casarotto²*

RESUMO

O envelhecimento é um processo normal e universal. Existem dois tipos de envelhecimento, sendo eles: intrínseco ou cronológico e extrínseco ou fotoenvelhecimento. O envelhecimento intrínseco é natural e inevitável, onde todos nós seremos afetados em algum momento, e o envelhecimento extrínseco está relacionado à fatores ambientais, onde teremos um envelhecimento "precoce" se não tivermos um devido cuidado com a pele e alimentação, ambos possuem mecanismos biológicos, bioquímicos e moleculares. Com o envelhecimento a pele vai perdendo colágeno, deixando-a mais flácida, com rugas, seca, mais fina, entre outros fatores. Não existe um único fator para o envelhecimento da pele, existem fatores genéticos, metabólicos, causados até mesmo pelo meio ambiente. Nutrição antioxidante para neutralizar os radicais livres, nutrientes adequados, além de aderir uma dieta adequada com suplementos vitamínicos para ajudar a prevenir o envelhecimento. Entre as vitaminas que ajudam a prevenir o envelhecimento estão as vitaminas A,C,E. O zinco é um mineral antioxidante que protege as células, além de compor a estrutura de enzima antioxidante. O envelhecimento é um fator que afeta todos, no mundo todo, mas, ter bons hábitos, cuidar da pele, usando produtos específicos para cada tipo de pele, ter uma alimentação saudável e adequada, além de ingerir vitaminas que são de benefício para a pele, ajudará a conservar uma pele mais bonita e saudável por mais tempo.

¹ Acadêmica do Curso Tecnólogo em Estética e Cosmética da Faculdade do Noroeste do Mato Grosso – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil. E-mail: gessica.amorim.acad@ajes.edu.br.

² Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Doutora do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES – Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica_casarotto@hotmail.com