

O uso do protetor solar, mesmo se não houver exposição ao sol, é importante para a saúde da pele

# Turbine a saúde da pele

Cuidados diários e aplicação de cosméticos proporcionam uma pele mais saudável e bonita

por Rita Fernandjes

A parência cansada, pele flácida, sem viço, com manchas e rugas. E se, só de pensar, você já ficou de cabelo em pé, saiba que esta é a aparência de quem não combate os inimigos silenciosos da pele: estresse, poluição, má alimentação, má qualidade do sono, sedentarismo e os raios ultravioletas (UVA e UVB), além da luz visível dos aparelhos (gadgets).

A dermatologista Adriana Caldas, de Rio Preto, destaca que um estudo publicado pela Unilever Skincare Research, no ano passado, revela que quatro dias na frente do computador é equivalente a 20 minutos de exposição no sol do meio-dia. “Além de causar o envelhecimento precoce e aumentar a quantidade de manchas, a luz visível auxilia na formação dos radicais livres, alteram a pigmentação e degradam o colágeno, que é o principal responsável por dar sustentação à pele”, explica. “Por isso, mesmo quem não fica exposto ao sol deve usar filtro solar todos

os dias”, alerta.

A especialista diz que as poluições ambiental e eletromagnética também causam danos à pele. “A poluição induz ao estresse oxidativo celular, o que causa danos em componentes das células, além de danos ao DNA, alterações no processo de regeneração celular e envelhecimento. Tudo isso afeta a estrutura e aparência da pele, levando ao envelhecimento e manchas”, diz.

A dermatologia Camila França Motta, da clínica Belledevi, de São Paulo, diz que a limpeza do rosto é tão importante quanto o uso diário do filtro solar (mesmo se não houver exposição ao sol) e de um creme hidratante (adequado ao tipo de pele). Segundo Camila, não é só o rosto que precisa de cuidados. “Pescoço, colo e mãos também merecem atenção especial, pois são mais sensíveis. Com o tempo, a pele destas áreas pode ficar mais desidratada, fina e ressecada”, observa. **V&A**