

Beleza

Coloridas, saborosas e em formatos diversos, as gomas que prometem unhas e fios saudáveis tornaram-se as queridinhas das influenciadoras. Mas será que realmente são eficientes?

Força na unha e no cabelo

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Pentear as madeixas e deparar-se com tufo de fios na escova pode ser bastante frustrante para quem deseja deixar os cabelos crescerem ou, ao menos, pretende mantê-los saudáveis. O mesmo vale para as unhas quebradiças e danificadas. Sabe-se que no mercado existem inúmeras opções de suplementos que prometem combater esses problemas e, com frequência, têm a eficácia validada por celebridades e influenciadores. Mas, afinal, vale a pena investir nesse consumo?

Antes de tudo, é essencial investigar o porquê dessas mudanças, já que nem sempre o enfraquecimento das unhas e do cabelo tem relação com a falta de vitaminas no organismo. Outras possíveis causas podem envolver condições genéticas, como a alopecia; menopausa e

andropausa; uso de produtos químicos nos fios, como alisantes; problemas na tireoide e anemia.

A médica dermatologista Caroline Anjo, da Clínica Belabia e Derma Perfecta, lembra, ainda, que os eflúvios — pós-covid, pós-dengue, pós-cirurgia, pós-estresse, pós-parto — são fatores desencadeantes desses problemas e seus efeitos no cabelo e nas unhas podem durar até um ano após o ocorrido. Além disso, hábitos inadequados têm peso: dormir com as madeixas molhadas, aplicar condicionador no couro cabeludo, usar boné ou chapéu por muito tempo, não hidratar os fios e as unhas e não retirar o esmalte.

Em contrapartida, quando a razão da queda de cabelo e das unhas danificadas estiver relacionada à carência nutricional, os suplementos em formatos de cápsulas e gomas poderão ser eficientes, com a condição de a alimentação ser rotineiramente balanceada, como explica a nutricionista Cynara Oliveira, supervisora de Nutrição do Hospital Santa Lúcia. Isso porque, caso o organismo não tenha a quantidade necessária de vitaminas e minerais, as substâncias presentes nesses produtos serão direciona-

das para deficiências mais urgentes do corpo e não cumprirão com sua finalidade inicial.

As características das gomas, muito semelhantes a balas, também merecem atenção, visto que podem induzir ao consumo desenfreado, trazendo mais problemas do que soluções. Ademais, em algumas composições nutricionais, podem constar elementos pouco saudáveis. “Do que adianta suplementar minerais, mas ingerir açúcar, xarope e conservantes? Neste caso, é preferível optar pelos formatos em cápsulas”, alerta a nutricionista.

Em concordância, Caroline Anjo ressalta que, em casos de carência nutricional, o ideal é manipular fórmulas individuais para os pacientes, a fim de incluir dosagens mais elevadas de vitaminas e aminoácidos necessários. Para Flávia Ribeiro, farmacêutica e sócia-fundadora da Quality Farmácia de Manipulação, observar os rótulos dos fármacos industrializados é fundamental, atentando-se, principalmente, para a presença de biotina, vitaminas A, C, D, E e do complexo B, minerais zinco e silício.

Resumidamente, as cápsulas e gomas funcionam? Bem, depende da raiz do problema e dos hábitos alimentares. O mais importante é procurar orientação médica e realizar os exames ade-



Marina Lopes acredita que o uso das cápsulas pode trazer resultados positivos