

Doses diárias de vitamina C

O nutriente deve ser incorporado ao skincare, pois previne o envelhecimento precoce da pele, melhora o aspecto dos poros e dá brilho ao rosto

POR EDUARDO FERNANDES

Cuidar da pele virou parte da rotina de muita gente. Seja nas famosas skincare, seja em outros métodos, esse hábito tem ganhado força nos últimos anos. Entretanto, existem ferramentas, talvez desconhecidas, que ajudam e garantem efeitos ainda mais revigorantes e significativos. Dentre eles, a vitamina C é descrita como uma das mais importantes desse universo, pois freia os danos dos radicais livres e previne o envelhecimento precoce da pele.

Fernanda Simões, dermatologista do Hospital Anchieta de Brasília, afirma que a vitamina C também potencializa a ação do protetor solar e tem poder antioxidante. Além disso, é usada no tratamento de manchas na pele, graças ao seu efeito inibidor de formação de melanina.

“A vitamina C é peça fundamental em uma boa rotina de skincare. O primeiro passo é lavar o rosto com um gel ou sabonete facial específico para seu

tipo de pele. Em seguida, aplique a vitamina C espalhando o produto por toda a superfície. Terceiro passo: passe um hidratante facial com ativos que ajudam a nutrir e rejuvenescer a pele, como é o caso do ácido hialurônico ou da vitamina E. Depois, finalize com o protetor solar”, explica a profissional.

Segundo Fernanda, a vitamina C, ou ácido ascórbico, tem composto hidrossolúvel muito importante para o organismo. Ela não é produzida no corpo, sendo, portanto, essencial ingeri-la durante a alimentação. Recomenda-se que, em condições normais, um homem adulto apresente, em sua dieta diária, 90mg de vitamina C e que mulheres consumam em torno de 75mg.

A dermatologista descreve que a vitamina C oral possui diversos papéis no organismo, como: ação antioxidante; manutenção das paredes dos vasos sanguíneos e da função imunológica normal; reparação de tecidos; prevenção do escorbuto; ajuda na absorção do ferro; atuação na defesa do organismo contra infecções. Além disso, garante a formação das fibras de colágeno.

“Pode ser encontrada em qualquer vegetal, mas alguns apresentam dosagem maior que outros. Alimentos cítricos, por exemplo, são importantes fontes de vitamina C. Como exemplo, podemos citar goiaba, limão, pimentão-verde, salsa, brócolis, couve, entre outros. Além dos vegetais, carnes e leites possuem vitamina C, mas a quantidade é bem reduzida”, finaliza.

Contraindicações?

A dermatologia clínica, estética e cirúrgica Nicolly Machado ressalta que a vitamina C melhora o aspecto de poros e dá brilho à pele e deve ser feita toda manhã. “O ideal é que seja na forma de sérum, para peles mais oleosas e mistas, com aplicação de três gotas. Se for em creme, na quantidade de uma ervilha, antes de passar o filtro solar”, orienta.

De acordo com a profissional, não existe nenhuma contraindicação para quem deseja usar. No entanto, ela recomenda aos pacientes, em especial durante a gravidez, que não seja usado nenhuma vitamina C com composto de ácido salicílico presente.

“Se a pessoa tiver uma pele mais sensível, com rosácea, esse ingrediente também deve ser evitado. Priorizando, sempre, vitaminas C com vitaminas E em sua composição. Existem diversos tipos de vitamina C. A de aplicar na pele pode ser pura ou um derivado em nanoencapsulado”, acrescenta Nicolly.

Por fim, a dermatologista destaca que produtos tópicos tendem a trazer um resultado mais significativo. Alimentos, que podem ser de grande ajuda, talvez não sejam sempre a melhor opção. Entretanto, continuam sendo essenciais. Se puder mesclar as duas formas, pele saudável e vida melhor estão garantidas.



Gel de Limpeza Facial Antioxidante Botik Vitamina C 200g, de O Boticário (R\$ 69,90)



Sérum Vitamina C Ultra Concentrado Pinkperfect (R\$ 97)



Sérum antioxidante vitamina C, da CreamySkincare (R\$ 99,90)



Vitamina C, FPS 30, antioxidante e hidratante 40g, da Sallve (R\$ 87,90)

Unsplash/ Apostos Vamvouras