

Um dos principais componentes de uma pele saudável e bonita é o colágeno, proteína produzida pelo corpo e presente na maioria dos produtos de beleza anti-envelhecimento

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA*, AILIM CABRAL

Quando atingimos a marca dos 25 anos, algumas coisas mudam. Com gerações que parecem envelhecer e amadurecer cada vez mais tarde, a idade, um quarto de século, é um marco que aproxima a juventude da vida adulta.

E o corpo sabe, e faz questão de demonstrar isso. A médica pós-graduada em dermatologia clínica, estética e cirúrgica Nicolly Machado ressalta que os estudos mostram que a partir dessa idade a produção de colágeno começa a diminuir cerca de 1% ao ano.

Muito desejado por quem procura manter a pele jovem e firme, o colágeno é um coringa para a saúde e o aspecto do rosto. Embora seja uma proteína produzida naturalmente pelo organismo, pode sofrer algumas baixas. Além da diminuição gradual a partir dos 25 anos, maus hábitos, como exposição solar excessiva, tabagismo e má alimentação, podem acelerar ainda mais a degradação.

Para atrasar um pouco a diminuição da proteína, os cuidados com a saúde podem ser complementados com o uso de produtos tópicos ricos em colágeno e proteção solar.

Mas, afinal, o que é o colágeno?

Muito famoso no universo da beleza, o colágeno é uma proteína essencial para a saúde da pele, do cabelo, das unhas e dos ossos. Além disso, estrutura tecidos conjuntivos, como tendões e cartilagens. "É produzido pelas células chamadas fibroblastos, localizadas na derme da pele", completa Nicolly.

De acordo com o endocrinologista Rodrigo Neves, essas moléculas de colágeno se organizam em fibras fortes e resistentes, proporcionando suporte aos tecidos. O colágeno também conta com outras funções, entre elas elasticidade e hidratação da pele e cicatrização de feridas.

Para que essa proteína seja formada e todos esses benefícios sejam utilizados, o corpo precisa de alguns ingredientes. "Ele precisa de glicina, prolina, vitamina C, zinco e cobre", explica Rodrigo. Além disso, outros

compostos ajudam e são muito usados em produtos que afirmam estimular a produção de colágeno.

Uma ajudinha

Alguns itens, como cremes e pomadas, podem ajudar no aumento da produção de colágeno, uma vez que a perda gradual vai se tornando cada vez mais evidente, resultando em uma pele menos firme, com rugas, flacidez e perda de elasticidade.

Assim, produtos tópicos são interessantes para estimular superficialmente a pele, instigando os fibroblastos, que acabam apresentando um leve aumento na produção do colágeno. O processo reduz os sinais de envelhecimento por meio da renovação da derme superficial. Entre os ingredientes que auxiliam nessa estimulação, Nicolly destaca peptídeos de colágeno, ácido hialurônico, vitamina C, retinol e outros antioxidantes.

Um detalhe importante para quem investe nesses produtos é estar atento às instruções de uso. Alguns deles podem ser fotorreativos e só devem ser usados durante a noite, ou podem causar manchas na pele. Os que podem ser usados durante o dia devem ser aplicados antes do hidratante e do protetor solar.

Procedimentos estéticos também são possibilidades para quem quer dar uma ajudinha para o organismo produzir mais colágeno. Entre eles estão o ultrassom macro e micro focado, o laser fracionado e outras terapias com laser, estimuladores de colágeno injetáveis, microagulhamento, radiofrequência e preenchimentos com ácido hialurônico.

A maioria dos procedimentos funciona por meio de uma lesão controlada na pele, que vai promover a cicatrização natural e, consequentemente, o aumento do colágeno. Por esse motivo, alguns efeitos como vermelhidão e inchaço temporários podem surgir.

É importante estar atento às reações e seguir as orientações no pós-tratamento, evitando o efeito contrário. Os médicos lembram ainda a importância de procurar profissionais qualificados para qualquer procedimento estético.

Já as pílulas, balinhas e jujubas de colágeno são um pouco mais controversas. Rodrigo explica que, embora muitos sugiram que a pessoa está ingerindo o colágeno em si, o que esses produtos fazem é fornecer ao corpo os aminoácidos necessários para a produção da proteína, e o organismo pode, inclusive, usar esses aminoácidos para outro objetivo. A suplementação pode trazer benefícios, mas a sua eficácia pode variar, e ela deve ser feita com a supervisão de um médico.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

DE
JUVENTUDE
HOME