

De dentro para fora

Alimentação influencia diretamente a saúde da pele e pode potencializar — ou comprometer — os resultados do skincare

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

A busca por uma pele saudável, viçosa e com aparência jovem costuma passar, quase sempre, por prateleiras de cosméticos e rotinas cada vez mais elaboradas de skincare. Sérums antioxidantes, ácidos renovadores e hidratantes potentes se tornam protagonistas na tentativa de corrigir manchas, controlar a oleosidade ou suavizar sinais do tempo. No entanto, enquanto os cuidados externos ganham atenção imediata, um fator menos visível — mas igualmente determinante — começa a ocupar espaço nas discussões: a alimentação.

A ideia de que “você é o que você come” encontra respaldo na ciência quando o assunto é pele. Isso porque os alimentos ingeridos participam de processos internos do organismo que impactam diretamente o aspecto cutâneo, como inflamação, produção de sebo, renovação celular e envelhecimento precoce. Na prática, a qualidade da dieta pode tanto favorecer uma pele mais equilibrada quanto intensificar quadros como acne, sensibilidade e perda de viço.

Ainda assim, especialistas alertam que essa relação não deve ser interpretada de forma simplista. A dermatologista Ana Sumam explica que a saúde da pele é resultado de um conjunto de fatores que envolve genética, hormônios, estilo de vida e cuidados tópicos. “A alimentação entra como um modulador importante, mas não atua sozinha”, afirma.

Segundo ela, alguns mecanismos ajudam a entender como aquilo que vai ao prato se reflete no espelho. Entre eles estão a inflamação sistêmica, a glicação e



os estímulos hormonais desencadeados por determinados padrões alimentares. Dietas ricas em açúcar e ultraprocessados, por exemplo, criam um ambiente propício para alterações metabólicas que acabam se manifestando na pele.

Um desses processos é a glicação, que interfere diretamente na estrutura do colágeno e da elastina — proteínas responsáveis pela firmeza e pela elasticidade da pele. Quando ocorre de forma acelerada, ela contribui para o surgimento precoce de rugas e flacidez, alterando a qualidade da pele ao longo do tempo.

Outro fator relevante envolve os alimentos de alto índice

glicêmico. Eles elevam rapidamente a glicose no sangue, estimulando hormônios que aumentam a produção de sebo e favorecem a obstrução dos poros. Esse mecanismo ajuda a explicar por que a alimentação pode influenciar diretamente quadros de acne, especialmente em adultos.

O que vai ao prato aparece na pele

Se os processos internos ajudam a explicar a teoria, na prática os efeitos também costumam ser perceptíveis. De acordo com a dermatologista Natasha Crepaldi,