

mudanças na alimentação tendem a refletir na aparência da pele quando há melhora na qualidade nutricional da dieta. “Há uma melhora significativa na luminosidade e na textura, a pele fica mais uniforme e com um brilho natural. Além disso, há redução de inflamações, diminuição de acne e de oleosidade”, explica. Segundo a médica, a pele responde rapidamente quando deixa de ser exposta a estímulos inflamatórios constantes.

Esse impacto não se limita à estética. Com o equilíbrio alimentar, a pele também tende a apresentar melhor capacidade de regeneração e resposta a tratamentos, tornando-se menos reativa e mais resistente a agressões externas. Ainda assim, os resultados dependem da regularidade dos hábitos.

No caminho oposto, o consumo frequente de ultraprocessados pode comprometer progressivamente a qualidade da pele. “Esses alimentos favorecem a formação de radicais livres e prejudicam estruturas importantes como o colágeno”, destaca Crepaldi. Com o tempo, isso se traduz em uma pele mais opaca, com textura irregular e sinais mais evidentes de envelhecimento.

Nesse contexto, os antioxidantes ganham protagonismo não como solução isolada, mas como parte

de um padrão alimentar mais equilibrado. Presentes em frutas, vegetais e alimentos naturais, eles ajudam a proteger as células contra danos oxidativos e contribuem para a manutenção da integridade da pele.

A hidratação, por sua vez, segue como um ponto importante, embora muitas vezes supervalorizado. “Beber água é essencial para o organismo, mas não substitui cuidados tópicos”, explica a dermatologista. A ingestão adequada de líquidos atua como suporte, contribuindo para o funcionamento geral do corpo e, indiretamente, para a aparência da pele.

## Equilíbrio e constância fazem diferença

Do ponto de vista nutricional, o impacto da alimentação na pele está diretamente ligado à forma como o organismo responde ao padrão alimentar ao longo do tempo. O nutricionista Thiago Nilsinho explica que dietas ricas em açúcares e ultraprocessados estimulam processos inflamatórios que podem agravar condições dermatológicas. “Esses padrões alimentares aumentam a produção de substâncias pró-inflamatórias, o que se

reflete na pele por meio de acne, dermatites e maior sensibilidade”, afirma. Por outro lado, uma alimentação baseada em alimentos naturais contribui para um ambiente metabólico mais equilibrado.

Mais do que focar em alimentos específicos, o especialista destaca a importância do padrão alimentar como um todo. Isso significa que os efeitos na pele não dependem de escolhas pontuais, mas da consistência ao longo do tempo, um fator frequentemente negligenciado por quem busca resultados rápidos.

Outro aspecto que vem ganhando espaço nas pesquisas é a relação entre intestino e pele. O chamado eixo intestino-pele indica que o equilíbrio da microbiota intestinal influencia diretamente a resposta inflamatória do organismo e, conseqüentemente, o comportamento da pele. “Quando há desequilíbrio intestinal, substâncias inflamatórias podem circular pelo corpo e desencadear alterações cutâneas”, explica. Nesse cenário, estratégias que envolvem o consumo de fibras, prebióticos e probióticos passam a ser consideradas aliadas na saúde da pele.

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

**NYFF63**  
2024 CENTERPIECE SELECTION

**TOM WAITS  
ADAM DRIVER  
MAYIM BIALIK**

**CHARLOTTE RAMPLING  
CATE BLANCHETT  
VICKY KRIEPS**

**INDYA MOORE  
LUKA SABBAT**

**UM FILME DE  
JIM JARMUSCH**

**P A I  
M Ã E  
I R M Ã O**

**VENCEDOR**  **LEÃO DE OURO  
MELHOR FILME**  
MOSTRA INTERNAZIONALE  
D'ARTE CINEMATOGRAFICA  
LA BIENNALE DI VENEZIA 2022

**PODEMOS ESCOLHER OS AMIGOS E  
OS AMORES, MAS NÃO A FAMÍLIA.**

**EM CARTAZ NOS CINEMAS**

**MUBI**  **IMOVISION**

**CORREIO  
BRAZILIENSE**  
www.CORREIO BRAZILIENSE.com.br

**14** NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 14 ANOS