

Saúde, nutrição e beleza na medida certa

# PENSE

ANO 18 | Nº 210 | R\$ 7,90 | JANEIRO 2010

## DIETA ANTI-IDADE

**[-2 KG POR SEMANA]  
COM ALIMENTOS  
FUNCIONAIS**

- > Preserva as células jovencinhas
- > Espanta doenças como câncer

## QUAL É SEU PERFIL BIOLÓGICO...

**...TIPO CHURRASCARIA  
OU CANTINA ITALIANA?**

Programação metabólica faz  
perder peso para sempre

## EMAGRECEDORES DAS FAMOSAS

Óleo de coco virgem,  
goma de colágeno e  
cápsulas de *pholiamagra*

*Flagra!*

## DISTÚRBIOS DO SONO... ZZZZZ

Acupuntura e terapia  
floral podem salvar  
metade da população

**GRÁTIS**  
LIVRINHO DE RECEITAS  
"Confraternização  
universal"

**Daniela  
Albuquerque**  
A musa do  
Dr. Hollywood  
da RedeTV!



ASA DE FRANGO X TUMOR | ESTRAGOS DO HORMÔNIO GH | NEUROLOGIA PARA FICAR MAGRA

# EU SEI O QUE VOCÊ *fez no verão passado*

Ficou estirada na areia sob o solzão, sem uma gotinha sequer de creme protetor nos últimos meses? Saiba que abusos de dezembro a fevereiro, depois do adeus ao carnaval, podem trazer sequelas para toda a vida


por Silvia Regina

**B**rasileiro convive com o sol durante o ano todo, mas são nos meses de dezembro, janeiro e fevereiro que essa exposição é intensa e os maiores estragos acontecem. Pois é, tem muita gente bobeando aí pensando que um único verão não é tão prejudicial assim à pele, como alardeiam os especialistas. Para terror geral, há sinais que podem dar as caras logo depois de uma temporada curtida exaustivamente — desde mancha de descamação à sarda e acne, além da micose — e, acredite, permanecerem para bem além de 2010.

E olha que a pele até tenta lutar contra isso. "Ela mesma possui mecanismo de defesa que consegue neutralizar em parte os danos causados à estrutura, impedindo que as agressões sejam percebidas. Mas, com o passar dos anos, essa ação não consegue mais reverter os prejuízos acumulados. É nesta fase, normalmente por volta dos 40 anos, que a pele começa a demonstrar as consequências das agressões sofridas ao longo da vida", alerta a dermatologista Maria Paula Del Nero, de São Paulo. Contudo, é possível neutralizar os vacilos e reverter, nem que parcialmente, os perigos. Só não pense em repetir esse banho de sol desmedido (e quase suicida!) ao longo de anos e anos. Caso contrário, até câncer de pele entra na roda viva.

## VERMELHA, E NÃO É DE VERGONHA

Um desses efeitos que você vê — e sente! — no mesmo dia de exposição irresponsável sem filtro solar é a típica vermelhidão. "Isso é sinal que houve queimadura solar, uma reação aguda da pele que fica vermelha e sensível. Em casos mais severos, forma até bolhas", descreve a dermatologista paulista Denise Steiner, autora do livro recém-lançado *Beleza Sem Mistério* (M. Books, 160 pág., R\$ 34,90). A queimadura é visível logo que você abandona a canga



## Tratamentos salvadores

### » Laser fracionado


Indicado para a remoção de manchas, produz milhares de pequenas zonas de tratamento no rosto que penetram na derme e epiderme e eliminam as células mortas. São sugeridas de três a cinco sessões. Preço médio de R\$ 1.500 a R\$ 2.000 (cada sessão).

### » Luz pulsada intensa

Atinge a pele ao ser atraída pelo pigmento, destruindo as células manchadas. São recomendadas de quatro a cinco sessões. Preço médio de R\$ 500 a R\$ 850 (cada sessão).

### » Peelings químicos

Substâncias como ácido retinoico são aplicados no rosto, provocando descamação e surgimento de nova pele. Dependendo da concentração do princípio ativo, o *peeling* é classificado entre superficial, médio ou profundo e o número de vezes depende de cada caso. Preço médio R\$ 100 a R\$ 200 (cada sessão).



estirada ao chão, porém, em outros casos, demora de dois a sete dias para aparecer. Depois disso, a descamação é batata! E o caos piora se, ainda com pele sensível, você volta a se expor. É essencial saber que após tamanha agressão a pele precisa de um período de descanso, que deve ser de uma semana a dez dias.

## PRESENTE E FUTURO MANCHADOS

Esse desleixo todo, mais tarde, tem seus efeitos. Após a pele descamar, aparecem manchas para todo lado. Às vezes, desaparecem sozinhas. Mas dependendo da intensidade da lesão, é preciso socorro médico. "A pele fica tão prejudicada que desencadeia um melasma, aquelas manchas marrons na face", destaca a dermatologista Maria Paula. Outro problema de efeito imediato são as manchas por reação química. A mais comum é a do limão! Como a fruta é ácida, ao entrar em contato com o sol, provoca uma espécie de queimadura. A cilada é que nem sempre ela dá sinais e você só vai reparar dias depois. Por isso, a boa e velha caipirinha tem a cara do verão brasileiro, mas na hora de prepará-la fique à sombra e depois lave muito bem as mãos. Na hora de degustar, atenção aos pinguinhos que caem na mão ou escorrem pelo queixo.

## ACNE DE FÉRIAS, MAIS ESSA!

As terríveis espinhas também podem dar o ar da graça depois de um verão. Segundo a dermatologista Renata Domingues, do Rio de Janeiro, a queimadura solar pode provocar um inchaço que obstrui os poros da pele, criando ambiente propício à proliferação de bactérias que causam a acne. "No início, a sensação é de que as espinhas estão secando e o perfil da pele melhorando, mas isso é uma ilusão", ressalta a dermatologista.

## SARDINHAS NADA CHARMOSAS

Há quem diga que sardas no ombro ou no colo são um charme só! Mude já seu conceito. Porque, bem pelo contrário, podem denunciar abusos do verão passado. As loiras e ruivas são as vítimas mais tradicionais. E, afinal, você sabe o que são essas pequenas manchas? São sinais que aparecem quando o sol estimula em excesso os melanócitos — células responsáveis pela melanina — que passam a se defender, causando os pontinhos escuros no rosto e corpo.

## O COÇA-COÇA DA MICOSE

A areia da praia é o local ideal para pegar aquele bronze, mas é ali que se transmitem doenças. A mais comum é a chatinha da micose, causada por fungos que adoram locais úmidos e quentes. Identificadas por manchas brancas ou vermelhas, costumam atingir os pés, tronco, braços e unhas. Os sintomas vão de coceira e descamação à frieira. E se você está passando por algum desses terrores e só de se olhar no espelho fica desgostosa com o que vê, garimpamos o que funciona (mesmo!) para acabar com o transtorno do último verão. No menu S.O.S há tratamentos estéticos, cosméticos e ativos manipulados que encaram de frente o poder do astro-rei!

## 1, 2, 3 verões sem protetor = câncer e rugas

Mesmo que a reportagem tenha alertado sobre o caos provocado em um só verão, os efeitos em longo prazo não devem ser desprezados. Longe disso. Certamente, são os mais perigosos, e o de maior apelo é o câncer de pele. Ele aparece justamente pelo acúmulo de lesões, algumas imperceptíveis, mas que a pele vai sofrendo ao longo do tempo. Por isso, a Sociedade Brasileira de Dermatologia realiza todos os anos a Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer de Pele. Na edição de 2008 quase 11% das pessoas examinadas foram diagnosticadas com a doença. Além disso, 65% das que compareceram aos postos de atendimento declararam tomar sol sem proteção alguma. Para 2010, as estimativas do Instituto Nacional do Câncer (INCA) indicam que 114 mil novos casos serão detectados. Também causadas pelo efeito cumulativo do sol, as rugas superficiais e profundas, mesmo em jovens, aparecem porque a exposição apelativa destrói as fibras de colágeno, justamente a proteína de firmeza da pele. E aí não há o que chorar.

## 5 PRODUTOS QUE VALEM (MUITO) A PENÁ TER

1. Bi-White Reveal, com ácido salicílico e vitamina E, corretor que atua sobre a melanina atenuando as manchas, **Vichy**. R\$ 130
2. Advanced Super Revitalizer Whitening Formula, devolve a elasticidade da pele e atenua manchas escuras e linhas de expressão, **Shiseido**. R\$ 461
3. Soya Unify, reduz a pigmentação cutânea causada pelo acúmulo da melanina, garantindo coloração mais uniforme, **ROC**. R\$ 135
4. Biomedic Pigment Control, com ácido kójico e glicólico, atenua irregularidades na pigmentação e manchas provocadas pelo sol, **La Roche-Posay**. R\$ 119
5. Kit Microdermabrasion TimeWise, combate linhas que surgem do envelhecimento solar e refina os poros para conquistar pele uniforme, **Mary Kay**. R\$ 135



**EU, LEITORA:**  
"Em uma temporada, o rosto encheu de sardas"

"Sempre adorei ir à praia para ficar bronzeada. Quando era mais nova, não me cuidava e a pele descascou várias vezes. Mas o pior aconteceu no verão passado: depois de uma temporada

de muito sol, apareceram manchas na pele e sardas no meu rosto. Para reverter esse quadro e evitar que piorasse, procurei uma dermatologista que me indicou um hidratante à base de vitamina C. Porém, aprendi a lição e passei a me policiar mais. Não vou para a areia sem filtro solar. Continuo a amar sol e praia, mas também amo me cuidar."  
**Camila Delmonte**, de 28 anos, estudante de psicologia, do Rio de Janeiro

## PARA TER ESSAS FÓRMULAS PERSONALIZADAS EM MÃOS, É PRECISO RECEITA MÉDICA

### Artilharia na farmácia

Ativos que despontam na dermatologia como alternativa de manipulação para salvar a pele castigada no último verão.

- ❖ **Lipochroman** Antioxidante que combate os radicais livres (moléculas instáveis que detonam as células) de oxigênio e, também, os de nitrogênio que são gerados pelo excesso de exposição ao sol.
- ❖ **Osilift** Derivado da aveia, possui ação antirugas instantânea. Em longo prazo, hidrata e trata a pele, neutralizando a devastação dos raios solares, como o ressecamento excessivo.
- ❖ **Lipobelle gold** Tem ação contra os efeitos de antienvelhecimento e é hidratante. Além de manter a jovialidade, proporciona luminosidade à pele castigada.
- ❖ **Whitonyl** Controla a pigmentação e atenua as manchas. Obtido a partir de algas vermelhas, limita a produção e o transporte da melanina até a pele.
- ❖ **Matrixyl** Estimula a produção de colágeno. O uso contínuo é indicado para combater os sinais do envelhecimento precoce e rugas causados por excesso de exposição solar.