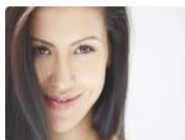


Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Globo.com	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Home	Pag(s):

globo.com

MODA & BELEZA



ADEUS, MANCHAS!

Descubra como prevenir e tratar as manchinhas na pele



VITAMINAS

Beleza em cápsulas: conheça os benefícios dos nutricosméticos



DICAS

Ivete Sangalo responde à tag '7 perguntas sobre maquiagem'

CASA & DECORAÇÃO



SALVAÇÃO!

Confira seis formas de reanimar uma planta que está morrendo



CHARME E PRATICIDADE

Aprenda a escolher a cortina ideal para a sua cozinha



DECORANDO PAREDE

Inspire-se em um arranjo de quadros inusitado feito para o hall

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Vogue - Online	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

VOGUE

BRASIL

Beleza em cápsulas: conheça os benefícios dos nutricosméticos

Cada vez mais comuns, as vitaminas se tornaram famosas graças ao "boost" que prometem ao organismo

18/05/2016 - 07h01 - Atualizado 07h01 / por CAMILA PADILHA



Vogue India (Foto: Jamie Nelson)

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Vogue - Online	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

Com a correria diária que vivemos no século 21 é praticamente impossível suprir todas as necessidades vitamínicas - obrigatórias e opcionais -, mesmo com a alimentação regrada e acompanhamento médico. Por isso, a aposta em nutraceuticos é certa; tanto pela sua eficiência quanto pela praticidade. Uma cápsula, um gole d'água e está feito: parte dos nutrientes que nosso organismo exige já foi ingerido. Mas muita atenção, pois a cápsula jamais deve substituir uma refeição balanceada.

Deu vontade de experimentar? Confira abaixo o nosso bate-papo com a dermatologista **Helena Costa** e descubra os benefícios, funções e outras curiosidades sobre as pílulas mágicas:

A partir de qual idade é recomendável o uso das cápsulas?

Na realidade, não há uma idade certa para o uso de vitaminas em cápsula. É importante avaliar cada paciente de maneira individualizada e considerar se realmente existe a necessidade de suplementação, uma vez que, na maioria das vezes, mantemos o equilíbrio apenas com a alimentação. Aliás, esta é a melhor maneira de se ingerir as vitaminas necessárias. Fazer exame de sangue auxilia muito definir a melhor terapêutica.

Quais marcas de cápsulas de beleza com composição natural são as mais indicadas?

Inneov, Exímia Fortalize, Inpele, Nutrice, Bioderm, Imedeen

Os alimentos com as vitaminas presentes nas cápsulas podem ser evitados (ou substituídos) no uso das mesmas?

Não! Absolutamente! O organismo não processa as vitaminas sintéticas da mesma maneira que as vitaminas naturais. O aproveitamento das vitaminas ingeridas dos alimentos é muito melhor que dos comprimidos.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Vogue - Online	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):



Vogue Índia (Foto: Jamie Nelson)

Qual é a hora (e maneira) certa para se tomar as cápsulas (de manhã, de estômago vazio, à noite etc)?

Ferro e cálcio não combinam, então, tome separado. Vitaminas lipossolúveis (a d e k) são melhores absorvidas quando ingeridas no almoço ou jantar. Ferro e vitamina C devem ser ingeridos juntos, já que um potencializa o outro. Fibras interferem na absorção das vitaminas. Evite ingerir vitaminas próximas ao café da manhã quando comemos cereais, por exemplo.

Elas podem ser ingeridas sem consulta médica? Sabemos que muitas pessoas fazem isso...

A falsa ideia de que as vitaminas trazem saúde e vitalidade, junto ao livre acesso nas prateleiras das farmácias, levam ao uso indiscriminado dessas. Já sabemos que o excesso de vitaminas pode trazer malefícios para o organismo. Portanto, a orientação médica se faz necessária!

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Vogue - Online	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

Hidratação da pele + cabelos

“A **vitamina A** promove o crescimento saudável os cabelos e impede que ele fique seco e quebradiço, além de evitar o ressecamento da pele. Tem ação antioxidante, agindo contra os radicais livres que provocam o envelhecimento da pele”, afirma Dra. Helena.

Energia de sobra

“Para garantir fôlego por todo o dia, o indicado é consumir alimentos e suplemento que contenham vitaminas do **complexo B** como **B1 (tiamina)**, **B2**, **B3 (niacina)**, **B5 (ácido pantotênico)** e **B7**. Elas participam do processo metabólico de conversão dos alimentos em energia, melhorando assim a formação das hemácias, da cognição e sistema imune”, explica o endocrinologista **Francisco Tostes**, da Clínica Tostes.

Queda de cabelo, ressecamento e descamação da pele

“A **biotina** ajuda na metabolização dos ácidos graxos. Uma alimentação deficiente de ácidos graxos essenciais está associada com a perda de cabelo, ressecamento e descamação da pele”, conta Helena Costa.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Vogue - Online	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):



Vogue India (Foto: Jamie Nelson)

Boa noite Cinderela e prevenção de doenças

“Para ter uma boa noite de sono, aposte nas **vitaminas B6 e C**. Elas participam de reações que ajudam na formação de serotonina, neurotransmissor que atua na ansiedade e sono. Seus benefícios para o corpo são reduzir os níveis de homocisteína, o que pode diminuir o risco cardiovascular, tem ação antioxidante e cicatrizante, inclusive para prevenção de alguns tipos de câncer como boca, esôfago, estômago e mama”, explica Francisco Tostes.

Xô, cabelo branco!

“A **vitamina E** é a que vai auxiliar na prevenção dos cabelos brancos e na queda. Tem ação antioxidante, agindo contra radicais livres; também promove o fluxo sanguíneo saudável, que pode ajudar a manter a circulação de sangue no couro cabeludo”, diz Helena.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Vogue - Online	Data: 18/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

Memór... Xi, esqueci!

“As **vitaminas B12, B6 e D** auxiliam na formação e proteção das células do sistema nervoso. Estudos relacionam a deficiência de vitamina D com maior incidência de Alzheimer”, explica Dr. Francisco.

Força na peruca

“O ácido fólico ajuda a acelerar a liberação de nutrientes de outros alimentos. Estes ajudam os folículos pilosos a deixarem seus cabelos brilhantes e volumosos. A deficiência de ácido fólico é a principal causa de envelhecimento precoce dos cabelos, causando descoloração e aparência opaca. A descoloração do fio pode ocorrer devido a um processo chamado de anemia megaloblástica, onde a produção de glóbulos vermelhos do sangue aumenta anormalmente. O consumo regular de ácido fólico ajuda a normalizar a produção das células vermelhas do sangue”, explica a dermatologista Helena Costa

Rugas e pele irregular

“A **vitamina C** tem ação antioxidante, combate os radicais livres, diminui as rugas e as linhas de expressão. Além disso, é ótima para uniformizar o tom da pele, pois clareia alguns tipos de manchas. Outros benefícios do uso de cremes para o rosto com vitamina C são a firmeza, devido ao aumento da produção de fibras de colágeno e elastina, e a hidratação na medida certa”, pontua Helena.

<http://voque.globo.com/beleza/saude/noticia/2016/05/beleza-em-capsulas-conheca-os-beneficios-dos-nutricosmeticos.html>