

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Revista Plástica & Beleza - Online	Data: 24/05/2016
Colunas/Editoria: Viva Melhor	Pag(s):



Viva Melhor

[Início](#) > [Notícias](#) > [Viva Melhor](#) > [O poder das vitaminas](#)

O poder das vitaminas

Publicado por [Cibele Carbone](#) em [10 de maio de 2016](#)

[Tags](#) ▾ [Categorias](#) ▾



Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Revista Plástica & Beleza - Online	Data: 24/05/2016
Colunas/Editoria: Viva Melhor	Pag(s):

Além de manter a saúde em dia, as vitaminas são essenciais para garantir a nossa beleza. Conversamos com especialistas para descobrir quais as vitaminas que ajudam a melhorar a hidratação, combater as rugas e amenizar a flacidez

Sabe aquela história de que a “beleza vem de dentro”? Pois ela é a mais absoluta verdade. Uma alimentação rica em frutas, legumes e vegetais é o segredo para manter os níveis ideais de vitaminas no nosso organismo e garantir uma pele mais macia, unhas fortes e madeixas hidratadas. Se você não é muito fã desses alimentos, pode optar pelas cápsulas de vitaminas, assim o organismo não sofre com a carência dessas substâncias. Agora que você já sabe da importância das vitaminas para o nosso corpo, veja quais os benefícios das principais delas:

Vitamina A: “Essa vitamina promove o crescimento saudável os cabelos e impede que ele fique seco e quebradiço, além de impedir o ressecamento da pele. Tem ação antioxidante, agindo contra os radicais livres que provocam o envelhecimento da pele”, afirma a **dermatologista Helena Costa (RJ)**. Onde encontrar: tomate, batata-doce, espinafre, cenoura e manga

Complexo B: “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”, diz o **endocrinologista Francisco Tostes (RJ)**. Onde encontrar: banana, repolho, couve-flor, brócolis, uva, mamão e maracujá

Biotina: também conhecida como vitamina H, ela 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. Onde encontrar: abacate, gérmen de trigo e aveia.

Vitamina B6: 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. Onde encontrar: batata, abacate e espinafre.

Vitamina E: auxilia 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. Onde encontrar: couve, abacate e mamão.



Legumes, vegetais e verduras são excelentes fontes de vitaminas



A vitamina C presente nas frutas cítricas é um excelente antioxidante

Vitaminas D: auxilia na formação e proteção das células do sistema nervoso. Estudos relacionam a deficiência de vitamina D com maior incidência de Alzheimer. Onde encontrar: cogumelos

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. Onde encontrar: acerola, laranja, limão, kiwi, caju e morango.

Ácido Fólico: vitamina hidrossolúvel que 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. Onde encontrar: vegetais folhosos, milho, amendoim e legumes. Onde encontrar: verduras com folhas verde-escuro, ervilha, feijão, lentilha e laranja.

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Revista Plástica & Beleza - Online	Data: 24/05/2016
Colunas/Editoria: Viva Melhor	Pag(s):