

O mercado vem oferecendo cada vez mais alternativas para cuidar da beleza e saúde, dentro dessa gama incrível de produtos estão os nutricosméticos que disseminam o conceito In&Out por agirem com a função de equilibrar o organismo a partir da ingestão de vitaminas, minerais e nutrientes essenciais, ao mesmo tempo em que atuam como aliados dos tratamentos tópicos com cosméticos de ponta. Acompanhe a entrevista com a Nutricionista Luisa Wolpe e veja de que forma você profissional da área de estética poderá utilizar os nutricosméticos.

Isabel Piatti - O que são os nutricosméticos e qual sua ação no organismo?

Luisa Wolpe - Os nutricosméticos, também chamados de pílulas da beleza, são suplementos alimentares que têm a finalidade de nutrir o organismo de dentro para fora, ajudando a corrigir as imperfeições estéticas. Eles contêm princípios ativos, como vitaminas, minerais, fitoterápicos e aminoácidos, que agem suprimindo a necessidade fisiológica e regulando o organismo para que este esteja saudável.

Isabel - Qual a diferença entre suplementos e complementos alimentares?

Luisa - Segundo a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), o suplemento alimentar serve para complementar com vitaminas e minerais a dieta diária de uma pessoa saudável, onde a ingestão a partir da alimentação for insuficiente ou quando a dieta precisa de suplementação, categoria em que se encaixam os nutricosméticos. Já o complemento alimentar é um termo usado popularmente para designar alimentos que completam nutricionalmente as refeições. Ou seja, na ausência de algum nutriente, complementa-se com outros alimentos o nutriente em questão. Por exemplo: na carência de ferro, ocorre o enriquecimento de ferro nas farinhas de trigo.

Isabel - Qual a relação dos nutricosméticos com os cosméticos tradicionais? De que forma eles se complementam?

Luisa - Os nutricosméticos são de uso oral e agem de dentro para fora, já os cosméticos tradicionais agem de fora para dentro. Os nutricosméticos são fundamentais para a eficácia do cosmético, pois um organismo saudável e sem carências responde melhor aos tratamentos estéticos.

Isabel - Em que casos os nutricosméticos são indicados?

Luisa - Os nutricosméticos são indicados para indivíduos que apresentem imperfeições estéticas, como acne, celulite, gordura localizada, flacidez muscular ou de pele, entre outros. Lembrando que cada produto tem uma função no organismo e que deve ser bem orientado o uso para se obter o melhor resultado.

Isabel - O consumo de nutricosméticos pode ser orientado por profissionais de estética?

Luisa - Sim. Os nutricosméticos são desenvolvidos para pessoas saudáveis mas que, em virtude do acelerado ritmo de vida ou pela falta de consumo de determinados alimentos, podem apresentar deficiência de determinadas substâncias no organismo. Por isso, as vitaminas e nutrientes presentes nesses produtos estão na concentração correspondente às necessidades diárias do organismo. Desta forma, o consumo de nutricosméticos não depende da prescrição de profissionais como médicos ou nutricionistas e pode ser orientado por profissionais de estética qualificados.

Isabel - Qual a dose diária recomendada para o uso dos nutricosméticos? Há algum risco de consumo excessivo?

Luisa - O consumo excessivo de alguns nutrientes pode ser tóxico para o organismo. Os usuários devem seguir as informações da prescrição ou as orientações do rótulo do produto.

Isabel - No caso dos nutricosméticos em cápsulas, a própria composição gelatinosa pode trazer nutrientes e vitaminas que complementem a ação do produto?

Luisa - Não, a cápsula gelatinosa não traz benefício para o organismo, apenas quando está presente em forma de colágeno na composição do produto.

Isabel - Muitas pessoas consomem gelatina comum acreditando estar ingerindo colágeno. Isso é correto?

Luisa - Não. A gelatina comum não é fonte de colágeno. O único tipo de gelatina comum que fornece colágeno é a de mocotó e em ?folha?, porém em quantidades insuficientes para suprir as necessidades diárias do organismo.

Isabel - Os nutricosméticos fazem engordar?

Luisa - Os nutricosméticos não contêm quantidade significativa de calorias, portanto a pessoa pode consumi-lo tranquilamente sem correr o risco de engordar. As vitaminas existentes no produto tem a função de promover o equilíbrio do organismo.

Isabel - A partir de quanto tempo de consumo do nutricosmético a pessoa começa a perceber os resultados?

Luisa - Depende da carência nutricional de cada indivíduo, mas normalmente a partir da segunda ou terceira semana de uso contínuo. No entanto os melhores resultados são adquiridos após o terceiro mês, por isso a recomendação mínima de uso por três meses.

Isabel - Os resultados podem ser decorrentes apenas do uso do nutricosmético ou são mais perceptíveis quando associados a outras práticas?

Luisa - Conforme dito anteriormente, os nutricosméticos são indicados para indivíduos saudáveis, mas com eventuais deficiências vitamínicas, e atuam como coadjuvantes de tratamentos estéticos tópicos. Além disso, os nutricosméticos não substituem hábitos saudáveis como a prática de exercícios e alimentação equilibrada.

Isabel - O nutricosmético vai agir diretamente no problema a que se propõe tratar, como por exemplo, celulite ou acne, ou sua ação pode se dar sobre outros fatores que desencadeiam essas alterações inestéticas?

Luisa - Se o indivíduo estiver saudável e sem carências, o nutricosmético vai atuar no problema estético. Caso o indivíduo esteja com alguma patologia, o suplemento estará agindo para combater a carência e estabilizar a patologia. Por isso o ideal é um bom acompanhamento.

Isabel - De um modo geral, há algum caso em que o uso dos nutricosméticos deve ser descontinuado?

Luisa - Em gestantes, nutrizes e em indivíduos com patologias específicas, o uso não é recomendado, pois ainda não existem estudos que comprovem a eficácia do produto nessa população.

Isabel - A que características o consumidor deve estar atento na hora da compra de um nutricosmético?

Luisa - Primeiramente, o indivíduo deve identificar a sua necessidade e conhecer quais as substâncias indicadas para o caso. Outro aspecto muito importante a ser observado é que os nutricosméticos devem conter minerais quelados, ou seja, associados a aminoácidos. Isso garante alta biodisponibilidade ao produto. Traduzindo: garante que as proteínas e minerais contidas no produto sejam melhor absorvidos, distribuídos e aproveitados pelo organismo.