



factual comunicação
assessoria de imprensa

DATA: 12/06/2022	VEÍCULO: JORNAL O GLOBO	ESTADO: RJ
EDITORIA: REVISTA ELA	COLUNA:	PÁGINA: 38 e 39
CLIENTE: GRUPO PAULA BELLOTTI	ASSUNTO: COLÁGENO	

SAÚDE

TUDO FIRMEZA

COM PRODUTOS
PROMETENDO MILAGRES,
O QUE, DE FATO, AJUDA
A MANTER A ELASTICIDADE
DA PELE? PARA RESPONDER A
ESTA PERGUNTA, RECORREMOS
A ESPECIALISTAS E MONTAMOS
UM GUIA DEFINITIVO
DO COLÁGENO

Por ISABELA CABAN

38 REVISTA ELA

Rua Voluntários da Pátria, 190/SI.501 – Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - CEP: 22270-010
Tel/Fax (21) 2226-1346 • 2226-1347 • 2226-1349
e-mail: factual@factual.inf.br



Você é dessas que mantém uma prateleira de pós, bebidas, cápsulas e cremes “de colágeno” para usar todo dia, e espera uma pele bem firminha em um mês? Então saiba que podem não ter efeito algum. Eficiente é entender que repor o colágeno perdido significa unir uma série de

hábitos e recursos a uma boa dose de paciência. O resultado visível será colhido aos poucos e sutilmente, com o passar do tempo. Uma das principais proteínas do corpo humano, presente em praticamente todos os tecidos (sobretudo em cartilagens, tendões e músculos) e que dá firmeza à pele, entra em queda a partir dos 25, 30 anos. Além dessa perda natural, a endocrinologista Isabela Bussade explica que nosso corpo vai sendo exposto a processos oxidativos que aceleram a degradação do colágeno, tais como exposição ao sol e à poluição: “Alguns outros fatores causam essa aceleração: alto padrão de inatividade física, deficiências vitamínicas, tabagismo e ainda a fase de transição menopausal das mulheres. Grupo também suscetível são atletas ou quem exagera nos exercícios, usando muito esses tecidos nos quais o colágeno é abundante”.

A união de forças em prol da reposição do colágeno deve começar com a prática de atividade física com regularidade, uso do filtro solar e o consumo de proteína de origem animal. Para os suplementos, a dica é uma dose diária entre 5 e 15g de colágeno hidrolisado (mais fragmentado e melhor aproveitado pelo organismo), seja bovino, marinho ou derivado de aves. Pode ser em pó ou cápsula, de preferência, junto à refeição. E um segredinho fundamental: sempre associar esse consumo a um cítrico. “Precisa haver níveis adequados de vitamina C dentro da alimentação ou suplementação, para estimular a síntese desse colágeno. Essa vitamina pode ser ingerida por um suco de laranja, limão, abacaxi, ou ainda efervescente ou em cápsula gelatinosa”, indica Isabela Bussade.

Sobre as proteínas para incluir no cardápio diário, a médica conta que, ela mesma, recorre a ovos, leite e carnes magras. “Tenho visto as pessoas fazendo caldo de ossos de galinha. É válido”, dá seu aval. Por outro lado, o alerta fica por conta de dietas erradas: “Não pode um cálculo nutricional calórico inferior ao que a pessoa precisa para

ALTO PADRÃO DE INATIVIDADE FÍSICA, DEFICIÊNCIAS VITAMÍNICAS, TABAGISMO E MENOPAUSA ACELERAM A DEGRADAÇÃO DO COLÁGENO

manter minimamente um estímulo ao colágeno. Jejum intermitente de longo prazo e dietas cetogênicas podem acelerar a degradação do colágeno. Não façam sem acompanhamento adequado”. Qual a melhor idade para iniciar? A endocrinologista aponta que os estudos clínicos sobre reposição ainda são frágeis, abordando grupos que mais precisam. Ela prefere, portanto, pensar em momentos fisiológicos ideais, como a menopausa e a andropausa.

Para a dermatologista Paula Bellotti, a prevenção é muito bem-vinda. “A utilização do filtro solar de forma adequada, desde cedo, já é meio caminho andado nesse processo”. No campo da dermatologia, vale também “um pacote” de medidas. Em casa, investir nos potinhos recheados com princípios ativos das famílias dos antioxidantes (vitamina C, por exemplo), retinóis (retinol) e alfa-hidroxiácidos (ácido glicólico), de acordo com Paula.

Já entre os famosos equipamentos tecnológicos, a estrela maior é o ultrassom, que causa uma inflamação dentro da pele, estimulando o próprio organismo a produzir colágeno novo, de uma forma local. “Hoje, o novo conceito

de ultrassom, o Vortex, entrega uma energia espiral para fazer uma reparação cutânea mais acentuada”. Tem ainda o microagulhamento robótico com radiofrequência, no mesmo princípio de produção de colágeno, e bioestimuladores injetáveis, à base de ácido polilático, que entram como aceleradores para os resultados.

Recente na clínica de Paula Bellotti, o equipamento DubinScan analisa a pele por dentro, incluindo a quantidade e a qualidade do colágeno de cada um. Dessa forma, fica possível mensurar o antes e depois. “Esse tipo de tratamento não aparece rapidamente e as pessoas são imediatistas, querem pele incrível, sem rugas já... A avaliação criteriosa e a continuidade são muito importantes para, lá na frente, colher resultados positivos”, pondera a médica. e



Acima, a dermatologista Paula Bellotti. À direita, a endocrinologista Isabel Bussade: filtro solar, consumo de proteína animal e vitamina C

