

BELEZA E MODA



- ▶ [Moda](#)
- ▶ [Cabelos](#)
- ▶ [Maquiagem](#)
- ▶ [Pele](#)
- ▶ [Plástica](#)
- ▶ [Estilo e Luxo](#)
- ▶ [Loucas por beleza](#)
- ▶ [Celebidades](#)
- ▶ [Guias](#)
- ▶ [Colunistas](#)
- ▶ [Guia de Cabelos](#)
- ▶ [Itodas testou](#)
- ▶ [Livros](#)
- ▶ [Sos da Beleza](#)

Tenha cabelos mais bonitos com uma boa alimentação

Comer de forma saudável pode influenciar na aparência de suas madeixas. Aliás, é a forma mais eficaz para deixar os fios simplesmente maravilhosos



Por Aline Sampaio

Muita gente não sabe, mas uma boa alimentação é importante para a beleza dos cabelos. Acredite: comer alimentos saudáveis deixa os fios mais bonitos e sedosos. Madeixas feias indicam como anda a sua saúde. Sim! Se estiverem bonitos e brilhantes, dificilmente você apresentará alguma doença.



"Se o organismo tiver alguma deficiência de nutriente, o cabelo vai ser o primeiro a sentir. Basta notar o que acontece com pessoas que fazem quimioterapia, que ficam debilitadas e seus fios caem", explica o dermatologista Arthur Tykocinski, de São Paulo.

Para quem não sabe, os cabelos são essencialmente compostos de queratina. Para repor a substância em nossos cabelos, devemos ingerir mais proteínas, ferro, zinco, cobre e ácido fólico.

Mas, dessa lista, o ferro é o mais essencial. Só que o perdemos sempre que entramos em dieta. "A mulher perde, pelo menos uma vez por mês, uma grande

quantidade de ferro na menstruação. E elas precisam repor a proteína com a alimentação. O problema é que na ganância de emagrecer, a substância é a primeira coisa que elas tiram. Quantas não deixaram de comer carne vermelha para ter um corpo mais enxuto?", pergunta o dermatologista Marcello Bellini, também de São Paulo.

O problema todo surge por que muitos acreditam que a carne vermelha é rica em gordura e a riscam do cardápio. Mas é fato que precisamos mais dela do que pensamos. E sem o ferro, seus cabelos ficam mais enfraquecidos, opacos e sem vida.

LEIA MAIS NA PRÓXIMA PÁGINA

[1] [2] [3] [próxima>](#)



Comentar



Ver Comentários (0)



Indique



Imprimir

BELEZA E MODA



- ▶ [Moda](#)
- ▶ [Cabelos](#)
- ▶ [Maquiagem](#)
- ▶ [Pele](#)
- ▶ [Plástica](#)
- ▶ [Estilo e Luxo](#)
- ▶ [Loucas por beleza](#)
- ▶ [Celebidades](#)
- ▶ [Guias](#)
- ▶ [Colunistas](#)
- ▶ [Guia de Cabelos](#)
- ▶ [Itodas testou](#)
- ▶ [Livros](#)
- ▶ [Sos da Beleza](#)

Tenha cabelos mais bonitos com uma boa alimentação

Comer de forma saudável pode influenciar na aparência de suas madeixas. Aliás, é a forma mais eficaz para deixar os fios simplesmente maravilhosos

Vitamina para a raiz

O cuidados com os cabelos têm que começar pela raiz, ou melhor, precisa ser iniciado na região. "O fio do cabelo é morto, ele não se regenera. Por esse motivo, precisamos ter uma atenção especial com a raiz, onde ele nasce. Essa história de que alisar é um tratamento é balela. Toda química prejudica os fios. Depois de danificado, não há volta", avisa Tykocinski.

Por isso, é fundamental dar atenção especial ao couro cabeludo. Suplementos alimentares dão uma forcinha nessa hora, mas nada de sair comprando sem orientação médica!



Cosméticos ajudam a melhorar a aparência do cabelo. Nada além disso. Toda vez que você faz uma química, as escamas do fio são abertas e não se fecham mais.

Aplicar queratina auxilia a fechar esses estragos, mas tudo de forma temporária. "Imagine uma rua com muitos buracos, você pode tampá-los, mas vai haver uma hora que eles voltarão. O mesmo acontece com os cabelos danificados. Sua aparência melhora mas daqui um certo tempo precisará fazer uma nova aplicação de queratina", explica Tykocinski.

E quanto às máscaras de hidratação? Elas são úteis, mas uma boa alimentação poderia exterminá-las de seus cuidados semanais. A máscara deixa os fios mais hidratados, pois adiciona gordura e

deixa a cutícula mais grudada, melhorando a aparência dos cabelos. Mas quando passar os efeitos do produto, o problema voltará.

De nada adianta passar frutas ou outros alimentos diretamente nos fios. "A ação melhora o aspecto, mas não consegue recompor a cutícula. O melhor mesmo é uma boa alimentação", complementa Bellini.

LEIA MAIS NA PRÓXIMA PÁGINA

[<anterior](#) [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#) [próxima>](#)



Comentar



Ver Comentários (0)



Indique



Imprimir

BELEZA E MODA



- ▶ [Moda](#)
- ▶ [Cabelos](#)
- ▶ [Maquiagem](#)
- ▶ [Pele](#)
- ▶ [Plástica](#)
- ▶ [Estilo e Luxo](#)
- ▶ [Loucas por beleza](#)
- ▶ [Celebidades](#)
- ▶ [Guias](#)
- ▶ [Colunistas](#)
- ▶ [Guia de Cabelos](#)
- ▶ [Itodas testou](#)
- ▶ [Livros](#)
- ▶ [Sos da Beleza](#)

Tenha cabelos mais bonitos com uma boa alimentação

Comer de forma saudável pode influenciar na aparência de suas madeixas. Aliás, é a forma mais eficaz para deixar os fios simplesmente maravilhosos

Dieta dos cabelos



O que você come influencia muito na qualidade dos fios. Para que eles fiquem mais bonitos é necessário ir direto ao ponto: alimentar-se bem.

A nutricionista Vivian Goldberger, do Emagrecentro, explica que os alimentos possuem diversas funções e que podem inclusive contrabalançar a oleosidade dos fios. Frituras e chocolate provocam ainda mais a produção de gordura nos cabelos. Já comer espinafre, cenoura, melão ou pêssego pode ajudar a resolver o problema.

"A gordura vegetal faz bem para o couro cabeludo, mas as industrializadas fazem muito mal. Por isso devem ser sempre evitadas", diz Tykocinski.

Já o sódio controla o teor de água dentro dos fios e promove o brilho natural. Para auxiliar a renovação celular no couro cabeludo, é preciso comer mais frutos do mar, tomate, aipo e tofu, além de frutas com vitamina C.

Mas para ter uma ter um cabelo lindo de morrer, Vivian ensina um truque. "Faça uma bebida para ser tomada todas manhãs, misturandouma colher (chá) mel, uma banana, um iogurte natural desnatado e 100 ml leite desnatado. Bata tudo no liquidificador e beba." Suas madeixas agradecem.

Fotos: Getty Images

VEJA MAIS:

- >> [Linha de produtos promete prolongar a coloração](#)
- >> [Leia mais notícias no blog Bem Resolvida](#)
- >> [Veja outras notícias que estão bombando no iTodas](#)

[<anterior](#) [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)


[Comentar](#)

[Ver Comentários \(0\)](#)

[Indique](#)

[Imprimir](#)