

Da cor do verão: aposte no cardápio saudável para conseguir o bronzeado perfeito

Dieta balanceada ajuda a manter a pele dourada por mais tempo

Verão, calor, praia: muitos amam essa combinação e a aproveitam para conquistar uma das marcas mais emblemáticas da estação: a pele bronzeada. A famosa marquinha de biquíni é, sem dúvidas, um dos símbolos mais apreciados e desejados pela mulherada. Com o sol nas alturas, muitos desfrutam dos raios intensos para dourar a pele rapidamente e desfilarem a cor do verão.

Contudo, é preciso muito cuidado: a exposição excessiva ao sol, mesmo que durante um único dia, pode danificar a pele e ainda causar danos à saúde. Para garantir um visual bonito e uma cor duradoura de maneira segura, o mais eficiente é apostar na alimentação funcional: com os alimentos certos é possível estimular o bronzeado e evitar a descamação da pele.

• Bronzeado saudável - Você sabia que o bronzeado é praticamente uma reação de defesa da pele? Quando exposta à ação intensa dos raios ultravioletas, o tecido estimula a produção de melanina como forma de proteção. Em resposta à ação nociva dos raios UVA e UVB, essa substância migra para a camada mais superficial da pele, causando seu escurecimento.

A intensidade dessa resposta varia de pessoa para pessoa, pois depende de fatores como tempo e horário de exposição ao sol, época do ano e, sobretudo, aspectos genéticos. Porém, é evidente que por ser um processo de proteção natural da pele, abusar desse “mecanismo” pode causar danos à saúde.

• A pressa é inimiga da perfeição e da pele - Quem nunca aproveitou aquele passeio à praia ou um dia de piscina para ficar horas “torrando” no sol? Quem já passou por essa experiência sabe que o resultado pode bem desagradável: vermelhidão, ardor, descamação da pele e, em casos mais extremos, bolhas; além do nada desejado bronzeado “estilo pimentão”. Para evitar esses incômodos é importante saber que, quando se trata de bronzeado, a pressa é inimiga da perfeição.

Para alcançar um bronzeado saudável, bonito e duradouro o melhor é apostar na exposição moderada e gradativa ao sol, dessa forma, as camadas mais profundas da pele não são agredidas e ainda estimula-se a produção equilibrada de melanina. Porém, nem todos dispõem de tempo para tal, e acabam exagerando nos dias mais ensolarados. A boa notícia é que é possível estimular a liberação de melanina através da dieta: certos alimentos beneficiam a produção da substância e melhoram o aspecto da pele, ajudando a



Foto: Divulgação

conseguir uma cor mais bonita mesmo sem a exposição prolongada ao sol.

• Alimentos bronzeadores - Ricos em nutrientes e capazes de estimular a produção de melanina, alguns alimentos são grandes aliados na hora de conquistar e manter a cor do verão. Para turbinar o processo, a nutricionista Sinara Menezes aponta o que não pode faltar no cardápio pró-bronzeado: “Além da clássica cenoura, alimentos como a beterraba, a laranja e o mamão devem compor a dieta, pois são ricos em betacaroteno – um pigmento que aumenta a elasticidade e vigor da pele, além de atuar como protetor contra os raios ultravioletas.”

Contudo, nem só de suco de cenoura se faz um belo bronzeado, outros nutrientes são importantes para evitar a descamação e ajudar a “fixar” a cor por mais tempo: “É importante consumir alimentos ricos em vitaminas C e E como a abóbora, acerola e oleaginosas, pois, quando combinados com o betacaroteno, potencializam a proteção às células, diminuindo a ação dos radicais livres.” – complementa a nutricionista.

De acordo com Sinara, uma dieta rica nesses alimentos não confere apenas um bronzeado duradouro como também previne a vermelhidão e as manchas na pele. Porém, se você pensa que basta tomar um suco bronzeador e correr para canga, chapéu, óculos de sol, mude seu conceito. A preparação para um bom bronzeado deve começar muito antes da exposição de fato. Conforme explica a profissional da Nature Center: “É preciso incluir esses alimentos no cardápio por, pelo menos, duas semanas antes do dia de exposição ao sol e seguir consumindo-os com frequência após o bronzeado”.

• Cuidados que nunca saem de moda - É preciso lembrar que alguns cuidados são primordiais na hora de tomar sol: mesmo que seu intuito seja pegar uma bela cor, o protetor solar é indispensável, inclusive nos dias de “mormaço”. Quem acredita que dispensá-lo garante um bronzeado mais rápido corre o risco de enfrentar os incômodos causados pela exposição excessiva, além dos possíveis danos à saúde.

Para saber qual o protetor solar adequado para seu tipo de pele é importante consultar um dermatologista. Entretanto, apostar na dieta bronzeadora é uma ótima opção para conseguir um visual bonito e ainda fortalecer a pele: aliá-la ao banho de sol moderado, nos horários adequados, beneficia a liberação gradativa de melanina, conferindo uma cor duradora e uma pele mais saudável.

Fonte e mais informações: Nature Center (www.nature-center.com.br).



Entenda como o autor do atentado de Berlim morreu na Itália

O tunisiano Anis Amri, principal suspeito de cometer o atentado terrorista contra o mercado de Natal de Berlim, estava sozinho e carregava uma arma calibre 22 no momento em que foi interceptado por policiais de Milão na madrugada do último dia (23). “Parecia um fantasma”, disse o superintendente da polícia de Milão, Antonio de Iesu. “É absurdo que um terrorista deste tipo tenha sido encontrado casualmente durante uma operação normal de segurança, mas essa é a realidade”, admitiu o oficial.

Anis Amri foi parado casualmente na praça Primo Maggio, na cidade de Sesto San Giovanni, na província de Milão, norte da Itália. A praça conta com uma parada de metrô e uma estação de trem. O tunisiano de 24 anos foi interceptado por dois agentes policiais em uma operação de rotina. Os oficiais pediram seus documentos, mas o jovem se negou a entregar e atirou contra os agentes, que revidaram e mataram o suspeito de terrorismo. “Ele não carregava outras armas, nem aparelho celular. Apenas uma faca e uma centena de euros. Foi ‘neutralizado’ sozinho e não

há indícios de ligação com outras pessoas”, informou Antonio de Iesu.

“Ninguém percebeu sua presença. Era apenas um controle de rotina na cidade. Ninguém sabia que ele era um assassino. Ele parecia alguém normal pela zona de Milão”, confessou o superintendente. Agora, as autoridades italianas, por meio de uma investigação da Promotoria de Monza e pela Direção Antiterrorismo de Milão, tentarão descobrir o trajeto feito pelo tunisiano até chegar à Itália. “Devemos entender o porquê um sujeito deste tipo estaria em Sesto San Giovanni. Amri passou pela estação central de Milão, isto foi confirmado em imagens. Mas como ele chegou a Sesto e por quê? Não sabemos”, disse Iesu.

Uma das hipóteses é que exista uma célula terrorista em Sesto San Giovanni ou que o tunisiano buscasse apoio e cobertura de algum extremista perto de Milão. No momento em que foi interceptado pela polícia, Anis Amri carregava na mochila bilhetes de trem usados. Ele aparentava estar tranquilo e iria retirar a mochila

das costas para a verificação policial, mas repentinamente sacou a arma e disparou. A arma que ele levava era de calibre 22 e de fabricação alemã, porém, ainda não se pode concluir se foi a mesma usada durante o atentado em Berlim.

O tunisiano também não fez nenhuma declaração de cunho extremista no momento da abordagem policial, como “Allah Akbar”, mas xingou os agentes italianos de “bastardos”. Na hora em que foi alvejado pelos policiais, sua identidade ainda não tinha sido confirmada. Apenas depois as autoridades da Itália e da Alemanha concluíram que se tratava do principal suspeito do ataque em Berlim. Digitais e pegadas de Anis Amri foram encontrados dentro do caminhão usado no atentado terrorista de Berlim.

Nesta sexta-feira (23), a revista do EI, a Amaq, divulgou um vídeo no qual Anis Amri, antes de cometer o ataque em Berlim, jura lealdade ao grupo e diz querer vingar a morte de muçulmanos pelo Ocidente. Ele também prometeu matar as pessoas “como porcos” (ANSA).

O que temos ensinado aos nossos filhos sobre o Natal?

José Carlos Pereira (*)

Uma das festas mais celebradas do mundo cristão é o Natal. A preparação inicia-se com bastante antecedência, todos buscam formas de presentear e festejar

Antes de qualquer movimentação, seja religiosa ou não, é preciso conhecer a essência desta festa. Não estamos celebrando o aniversário de Jesus, como comumente ouvimos de alguns pais e educadores; Jesus não está completando dois mil e poucos anos, o que celebramos é a memória do mistério da encarnação do Filho de Deus, é Deus que assume a condição humana (cf. Fil. 2,6-7).

Por isso, a importância de ensinar aos filhos que o Natal não é época de apenas receber presentes, antes de tudo, é preciso receber no coração o maior dos presentes que Deus nos enviou, o seu próprio Filho. É Jesus que nasce. Natal é fazer memória do Senhor da Paz, do Amor e da Justiça.

A simbologia deste período é riquíssima. O presépio é colocado nos templos e ambientes sociais. Para a espiritualidade Marista, o presépio é ícone de contemplação. O Jesus Menino no presépio nos remete à urgente necessidade e missão de educar crianças, adolescentes e jovens. “A criança é o campo que Deus nos deu para cultivarmos o rebento novo, a planta frágil, que um dia será árvore carregada de todos os frutos de virtude” (Champfagnat). Celebrar o Natal, abertos ao Novo Começo, nos leva à essência da nossa missão.

Vivenciar o Natal é fazer com que a esperança trazida por Jesus transforme o coração para dar significado à existência, ou seja, transformar o comodismo em ação, o desânimo em festa, a tristeza

em alegria, a incerteza em fé e as trevas em vida. O Deus Menino é simples, não deseja os mais caros presentes, ele prefere “incenso, ouro e mirra”.

O ouro é o amor que podemos conceder aos irmãos, a Deus, a nós mesmos e à natureza. O incenso é o perfume que transforma os ambientes hostis em espaços de ensino-aprendizagens de valores. E a mirra é a dimensão do sofrimento que precisamos percorrer para dar sentido às graças que Deus nos concede a cada novo dia. As conquistas com excelência não aparecem de forma mágica, são abençoadas por Deus, mas precisam da nossa luta e do trabalho árduo com mirra para serem significativas e profícuas.

Infelizmente, por questões meramente comerciais, alguns camuflam a festa de Jesus e dão lugar ao Papai Noel. Troca-se “Jesus” pelo “Noel”. A história de São Nicolau, bispo de Myra (atual Turquia) do séc. IV que inspirou a lenda do Papai Noel, tem uma simbologia bem diferente da comercial que presenciamos. É necessário buscar a essência da festa e não os adereços. Os animais, as árvores, os presentes, o Noel, são adereços do mistério da encarnação, mas quem nasce é Jesus.

É missão dos pais e educadores ensinarem, com testemunhos e palavras, esta mensagem de esperança às crianças. O mistério precisa ser vivenciado e propagado, usando dos diversos meios. Independente da crença, o mais importante é a mensagem de amor que traz o Natal. Que o Jesus Menino transforme os corações, dando competências e habilidades para sermos pessoas do bem, sementes de vida, com abundância e prosperidade.

(*) - É diretor geral do Colégio Marista Criciúma, do Grupo Marista.



Estação 45

<p>Almoço Segunda a Sábado das 11h30 às 15h</p> <p>Nosso Bufê possui grande variedade de saladas, frutas e os mais deliciosos pratos quentes e frios.</p> <p>Música ao vivo aos Sábados</p>	<p>Noite Quarta a Domingo a partir das 18h</p> <p>Divirta-se com seus amigos em nosso Happy hour ou traga sua família para experimentar uma de nossas massas ou pizzas mais saborosas da região.</p>
--	--

Delivery
(quarta a domingo, das 18h às 23h30)
5575-9224 / 5571-3369

Rua Dr. Neto de Araújo, 45 - Vila Mariana
www.estacao45.com.br