

## ALIMENTOS QUE PROTEGEM DOS RAIOS ULTRAVIOLETA (UV) DO SOL

Com o verão e as férias, vêm também mais corridas ao ar livre e ao sol. Suamos mais e inevitavelmente perdemos o efeito do protetor solar.

Neste contexto, existem alimentos que nos protegem dos raios UV sem inibirem a formação de vitamina D.

Nesta rotina de proteção solar é fundamental o **pequeno almoço**. Esta primeira refeição deve preparar e proteger dos raios UV.

Pode-se dizer que temos um "relógio de pele"; Takahashi S. e a sua equipa, descobriram uma enzima que repara a pele danificada pelos raios UV e tem um ciclo diário de produção que pode ser potenciado/aumentado comendo estes alimentos no pequeno almoço:



### 1. Mirtilos

Ricos em poderosos antioxidantes que combatem os radicais livres que danificam a pele devido à exposição solar e ao *stress*. São também uma muito boa fonte de vitamina C, a qual pode ajudar a prevenir as rugas resultantes de um dia na praia.

Pequeno-almoço rápido: Iogurte + mirtilos



### 2. Melância

Os tomates são conhecidos por conter licopeno, o antioxidante responsável pela cor vermelha dos tomates, mas as melancias contêm muito mais. O licopeno absorve tanto a radiação UVA como UVB.

Após algumas semanas do consumo diário de melância, o licopeno pode atuar como um protetor solar natural.

Pequeno-almoço rápido: Melancia com queijo cottage



### 3. Frutos de casca rija e sementes

As nozes, sementes de cânhamo, sementes de chia e de linhaça contêm ácidos gordos essenciais como o ómega 3. O organismo não consegue sintetizar o ómega 3 pelo que é fundamental/essencial obtê-lo através dos alimentos. Esta gordura ajuda a manter a integridade da pele e é anti-inflamatória, razão pela qual, ajuda a proteger dos efeitos do tempo passado ao sol.

O peixe e os ovos são também boas fontes desta gordura protetora da pele.

Pequeno almoço rápido: Ovo com mirtilos e sementes

### 4. Cenouras e folhas verdes

O organismo converte o beta-caroteno em vitamina A, que é vital para a saúde da pele. Uma meta-análise constatou que o beta-caroteno forneceu proteção solar natural após 10 semanas de suplementação.

Em vez de suplementar pode-se comer uma variedade de alimentos ricos neste nutriente, tais como, cenouras e verduras de folhas verdes (couve e espinafres).

Para além disso, os verdes folhosos são ricos em antioxidantes como a luteína e a zeaxantina, os quais ajudam a proteger contra a formação de rugas, os danos solares e, até mesmo, o cancro da pele.

Pequenos almoços rápidos: smoothie de cenoura, espinafre, maçã, laranja e gengibre

Necessita de marcar um plano de treino?  
Envie um email para [exerciciosauade@gcp.pt](mailto:exerciciosauade@gcp.pt).

Mais informações em  
<https://gcp.pt/actividades-desportivas/sala-de-exercicio/>

### 5. Chá verde

Os estudos animais têm demonstrado que o consumo de chá verde reduz os tumores induzidos pela luz UV e os danos na pele causados pela luz UVA em ratos e, ainda, protege contra a diminuição do colagénio, a proteína que dá à pele a sua integridade e firmeza.

Pequeno almoço rápido: inclua chá verde



### 6. Couve-flor

Uma das regras da saúde é ingerir hortofrutícolas e que estes sejam o mais coloridos possível pois contêm mais antioxidantes, mas a couve-flor é a exceção à regra.

A couve-flor contém potentes antioxidantes que ajudam a combater o *stress* oxidativo dos radicais livres, para além de ser um alimento naturalmente protetor do sol, graças ao aminoácido histidina o qual estimula a produção de ácido urocânico, que absorve a radiação UV.

Pequeno almoço rápido: Ovos mexidos com couve-flor



### Bibliografia

- American Chemical Society. (2004). Largest USDA study of food antioxidants reveals best sources. [eurekalert.org/pub\\_releases/2004-06/aas-lus061504.php](http://eurekalert.org/pub_releases/2004-06/aas-lus061504.php)
- Evans JA, et al. (2010). The role of phytonutrients in skin health. DOI:10.3390/nu2080903
- Kim J, et al. (2001). Protective effects of (-)-epigallocatechin-3-gallate on UVA- and UVB-induced skin damage. DOI:10.1159/000056329
- Köpcke W, et al. (2007). Protection from sunburn with beta-carotene — a meta-analysis. DOI: 10.1111/j.1751-1097.2007.00253.x
- Science Daily. (2017). Eating habits affect skin's protection against the sun. [sciencedaily.com/releases/2017/08/170815141712.htm](http://sciencedaily.com/releases/2017/08/170815141712.htm)
- Shibata K, et al. (2001). Effect of dietary histidine content on the change in content of skin urocanic acid isomers in hairless mice irradiated with ultraviolet B. DOI: 10.1271/bbb.65.1415
- Stahl W, et al. (2012). Beta-carotene and other carotenoids in protection from sunlight. DOI: 10.3945/ajcn.112.034819
- Wang H, et al. (2017). Time-restricted feeding shifts the skin circadian clock and alters UVB-induced DNA damage. DOI: 10.1016/j.celrep.2017.07.022