

## **Sol de verão castiga a pele e exige cuidados dobrados (SITE - ABN) - 29/12/2005**

Prevenção deve ser maior no sul do país, alerta especialista

Os termômetros já apontam temperaturas mais altas também na região sul do país. E o problema maior é que, nesta época do ano, quando as pessoas deixam seus escritórios em direção à praia, em sua grande maioria negligenciam alguns cuidados básicos com a pele. "O uso de protetor solar e hidratante tem de ser bem observado. Peles claras estão mais sujeitas tanto a fortes queimaduras (no melhor estilo "camarão"), como ao envelhecimento precoce e aparecimento de câncer de pele depois dos 40 anos. Os efeitos do sol podem ser usados a favor das pessoas, desde que sejam respeitados os horários menos nocivos de exposição e haja atenção especial com relação aos cuidados necessários", diz o doutor Marcos Grillo - PhD em Cirurgia Plástica, de Curitiba.

Além da proteção e hidratação da pele, Grillo diz que uma boa alimentação e a prática constante de exercícios são uma boa influência para a aparência em geral. "Mesmo os amantes de refrigerante devem aumentar a ingestão de água. Dois litros por dia são o suficiente para manter o corpo hidratado e a pele viçosa. Além disso, a ingestão de muitas frutas e saladas de folhas faz muito bem, na medida em que garante as fibras e vitaminas necessárias para se alcançar uma beleza natural. É imperativo cuidar da saúde para se manter a beleza exterior."

O especialista diz que essa é uma regra geral a ser seguida durante todo o ano, e aconselha: "Nessa época em que todos estipulamos novos propósitos e metas a cumprir durante o ano que se anuncia, nada melhor do que nos impormos uma alimentação mais saudável, o abandono do cigarro - que muito contribui para o envelhecimento -, adotar definitivamente rituais de beleza que incluem limpar, tonificar e hidratar a pele e, por fim, incluir o uso do protetor solar diariamente. Claro que as pessoas continuarão a lançar mão dos recursos da medicina estética, mas essa mudança de comportamento muito contribuirá para se alcançar ótimos resultados e mantê-los".