

Celulite e Envelhecimento Cutâneo

Atletas e Praticantes de Atividade Física

Hoje em dia observa-se, entre os praticantes de exercício físico, não necessariamente apenas os atletas, um aumento de celulite e envelhecimento cutâneo. Isto ocorre porque a atividade física aumenta a produção de radicais livres. De 3% a 5% do oxigênio inspirado se converte em radicais livres na mitocôndria. Se há um consumo maior de oxigênio, ocorrerá, conseqüentemente, maior formação de radicais livres. No entanto, a questão não é a formação de radicais livres, pois uma alimentação antioxidante é capaz de contrabalancear estes radicais, mas, numa dieta com baixa qualidade nutricional (pobre em fitoquímicos e alimentos fontes de nutrientes antioxidantes – zinco, manganês, selênio, cobre, vitamina C, betacaroteno e vitamina E), não ocorrerá modulação do estresse oxidativo, propiciando envelhecimento cutâneo, devido à peroxidação lipídica. A celulite aumenta porque uma das suas principais causas é a despolimerização das glicosaminoglicanas (substâncias responsáveis pela organização do tecido). Por isso, conforme o grau de estresse oxidativo aumenta, ocorrerá perda dessa estrutura havendo a aproximação entre as células. Quando se alcança a fase 3 ou 4 da lipodistrofia ginóide, observa-se o efeito “casca de laranja”.

PASCHOAL, V. et al; Suplementação Funcional Magistral dos Nutrientes aos Compostos Bioativos.