



O efeito da hidratação na pele: especialistas respondem

A saúde da pele tem sido cada vez mais estudada por especialistas, principalmente, pelas tendências estéticas que os anos 2000 vêm ressaltando. As pessoas estão se cuidando mais e as rotinas de skincare se multiplicam dia após dia. O que muitos estudiosos ressaltam nesse sentido, é algo bem simples: a importância da hidratação.

O que a hidratação faz pela sua pele, segundo estudos?

#1 Melhora da elasticidade e firmeza:

Beber quantidades adequadas de água ajuda a manter a pele flexível, elástica e firme. Isso pode reduzir os sinais da idade, proporcionando uma pele mais jovem e saudável.



#2 Redução da sensibilidade e irritação:

A pele desidratada tende a ser mais sensível e propensa a irritações. A hidratação adequada pode ajudar a acalmar a pele, reduzindo a vermelhidão, coceira e a sensação de ardor causadas por condições como eczema, dermatite e pele seca.

#3 Prevenção do envelhecimento

precoce: A hidratação adequada pode ajudar a prevenir o envelhecimento precoce da pele, reduzindo a aparência de linhas finas, rugas e manchas escuras.



Vitamina D e cálcio também beneficiam

Tanto a vitamina D quanto o cálcio são nutrientes essenciais para a saúde da pele, e desempenham papéis importantes em diferentes aspectos da saúde cutânea.

A vitamina D pode promover a produção de queratina, uma proteína essencial para a saúde da pele, protegendo contra danos externos. Ela também possui propriedades anti-inflamatórias, o que pode ajudar a reduzir a inflamação na pele causada por condições como acne, eczema e psoríase. Além disso, a exposição controlada ao sol auxilia o corpo na produção de vitamina D na pele, que por sua vez pode desempenhar um papel na proteção contra os danos causados pelos raios UV.

Já o cálcio desempenha um papel essencial para manter a pele hidratada e protegida contra a perda excessiva de água, além de



ser essencial para o processo de cicatrização de feridas, ajudando a fortalecer o tecido cicatricial e promover a regeneração da pele danificada. Ele também é um mineral que auxilia na proteção contra o envelhecimento, ajudando a manter a firmeza da pele.

E então, que tal se esforçar para beber pelo menos 2 litros de água diariamente e também cuidar para que os níveis de minerais do seu corpo estejam em níveis equilibrados?

Malacal está com você hoje e sempre!