

## **NUTRICOSMÉTICOS: UM NOVO CONCEITO DE BELEZA**

Ermeson Olavo Pereira Pinheiro<sup>1</sup>; Carlos Wendel Viana Silva<sup>1</sup>; Cinara Vidal Pessoa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
E-mail: olavo\_92@hotmail.com

<sup>2</sup>Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
E-mail: cinarapessoa@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

Os nutricosméticos surgem como aliados da beleza, na busca por uma aparência saudável. Nos tempos atuais as pessoas levam a vida de forma cada vez mais complexa, esta rotina gera mudanças de hábitos diários, tendo como resultado uma alteração na saúde e aparência estética. Hoje a mais nova tendência de cuidado dermatológico é o uso de uma alimentação equilibrada e suplementos que produzam benefícios para a aparência. Uma pele saudável é vista como uma manifestação geral de saúde, e pode ser influenciada pela ingestão de substâncias orais, incluindo vitaminas e antioxidantes. O processo de envelhecimento é atribuído a vários fatores e, entre eles se encontra os radicais livres, e o desequilíbrio entre agentes oxidantes e antioxidantes induz danos celulares chamados de estresse oxidativo. Os nutricosméticos abordam o conceito da “beleza de dentro para fora” e se caracterizam pelo uso de uma dieta balanceada e de suplementos orais com o objetivo de produzir benefícios para a aparência física. Este trabalho tem como objetivo analisar a inserção dos nutricosméticos nos cuidados pessoais para o tratamento da beleza estética, baseado no novo conceito de beleza atual e que traz benefícios para a saúde do usuário. Para esse trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica, por meio de pesquisas em artigos científicos nos bancos de dados, SCIELO, PUBMED e BVS, nos anos de 2010 a 2017, 15 artigos foram selecionados e analisados, e foram usados 8 para compor o trabalho. Os nutricosméticos possuem elementos especiais: vitaminas, ácidos graxos essenciais, aminoácidos, minerais e outras substâncias antioxidantes que previnem a queda capilar, o envelhecimento, entre outros benefícios. São tidos como produtos alimentares que exercem ação cosmética, unindo à nutrição à saúde do corpo e da pele. Essas substâncias têm como objetivo potencializar os resultados para o tratamento da pele em associação com os produtos cosméticos de uso tópico. Fatores que tem uma relação com a diminuição de beleza e com o envelhecimento podem ser beneficiados por combinações completas e concentradas de nutrientes, vitaminas, minerais e outros bioativos. Os nutricosméticos, que vão atuar diretamente no ponto bioquímico relacionado com a sua ação, beneficia os processos biológicos do organismo. Portanto, os nutricosméticos surgem como uma alternativa de complementação de nutrição. Para que haja bons resultados é importante associar atividade física e uma rotina básica de cuidados com a pele, como higienização, hidratação e fotoproteção. Cabe destacar que os antioxidantes também estão presentes nos alimentos, evidenciando assim a importância da alimentação correta e balanceada para auxiliar no combate dos radicais livres que causam o envelhecimento.

**Palavras-chave:** Cosméticos. Antioxidantes. Inovação.