



# CREMES ANTIFADIGA

## Nova geração de produtos de rejuvenescimento ganha o mercado

### ESTILISMO

O cansaço e o estresse não afetam apenas nossa saúde mental, mas também a qualidade da nossa pele. Quem nunca percebeu, ao olhar no espelho, que o rosto estava sem viço e com aspecto envelhecido depois de dias estressantes ou de pouco sono? Há uma nova geração de cremes que promete reverter esse quadro: os cremes antifadiga.

A dermatologista **Mônica Arbil**, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), explica que o sistema nervoso central e a pele são originados no mesmo tecido embrionário, ou seja, se desenvolvem a partir do mesmo ponto.

—Praticamente tudo que abala nosso sistema nervoso central abala a nossa pele. Por isso, temos muitas do-

enças que são desencadeadas por conta do estresse como a psoríase e a alopecia areata — diz a médica.

Um relatório do **Faci MR**, empresa especializada em pesquisas, prevê que o mercado de cosméticos anti-fadiga deve chegar à marca de US\$ 25,1 milhões até 2031, com uma projeção de CAGR (taxa de crescimento anual composto) de 4,7% no período. A nível de comparação, os cosméticos veganos de cuidados com a pele — que são mais amplos e podem, inclusive, incluir produtos antifadiga — têm uma projeção de CAGR de 5,0% até 2026, de acordo com a Global Industry Analysts.

Uma das atuações destes cremes é a blindagem da pele com o ácido hialurônico contra a ação do cortisol — o hormônio do estresse. Quando estamos estressados, nosso corpo aumenta a

produção de glândulas sebáceas e de suor, e eleva levemente a pressão arterial. Esse processo deixa a pele mais inflamada, provocando quadros de acne e prejudicando a circulação sanguínea, principalmente na região da face.

Com todas essas alterações, a pele passa a não funcionar muito bem, o que causa a destruição das fibras de colágeno — proteínas que dão sustentação. Esse processo acelera o envelhecimento e faz com que as bochechas comecem a ceder e ficar flácidas, as palpebras inferiores, que já estão em uma área bem fininha da pele, passam a afinar ainda mais.

—Elas-tivose-prolongando junto com a bochecha para baixo. Como a pele fica com essa espessura mais fina, dá para transparecer a vascularização aumentada dos vasos sanguíneos que estão



**“Praticamente tudo que abala nosso sistema nervoso central abala a nossa pele”**

**“O tratamento antifadiga da pele pode até dar uma desacelerada nos efeitos do estresse e da privação de sono na pele, mas não resolve. O paciente precisa criar uma rotina mais saudável”**

**Mônica Arbil**, dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)

por baixo dela trazendo o aspecto arrotado da olheira

—explica a dermatologista. A pele também tem uma função protetora. Como ela recobre todo o organismo, torna-se a primeira barreira contra agressões externas e internas. Durante o sono, a circulação sanguínea se normaliza, o que proporciona regeneração e nutrição.

A privação de sono afeta também o funcionamento das mitocôndrias — estruturas presentes dentro das células humanas responsáveis pela respiração celular e produção de energia. Um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Newcastle, no Reino Unido, mostrou que a redução ou o mau funcionamento das mitocôndrias está associado ao envelhecimento da pele e à perda de viço.

Há outros tipos de cremes antifadiga, produzidos a

partir de algas vermelhas e com coenzima Q10, que atuam justamente aumentando a produção de energia nas mitocôndrias da pele.

— Os cosméticos trabalham na mitocôndria triplicando a produção de energia, melhorando a circulação sanguínea e as trocas de nutrientes, de forma que temos um aumento da eliminação de toxinas. Precisamos dessa mitocôndria ativa para que haja produção de novos fibroblastos, que promovem a renovação celular da pele. Caso contrário, ficamos com uma aparência fadiga, cansada, com aspecto envelhecido e sem luminosidade — diz a farmacêutica Maria Eugênia Byones, gerente técnica da Biocres Dermocosméticos.

### USO COMBINADO

A dermatologista Mônica Arbil destaca que os cremes antifadiga funcionam — em média melhoram 30% do aspecto cansado — mas não fazem milagre. Para potencializar seu uso é preciso dormir bem e diminuir a incidência de outros fatores estressores como má alimentação, baixa hidratação, exposição constante à poluição e ao sol.

—O tratamento antifadiga da pele pode até dar uma desacelerada nos efeitos do estresse e da privação de sono na pele, mas não resolve. O paciente precisa criar uma rotina mais saudável. É necessário um horário de descanso, pois é nesse tempo que a pele volta ao seu estado mais natural possível de circulação sanguínea e de absorção dos nutrientes.

Desem e bom nos cremes. A médica destaca também os impactos negativos do tabagismo na pele. O cigarro tem diversas substâncias nocivas que prejudicam a vascularização, não deixam que os nutrientes alcancem todas as partes da pele.

Antes de usar cremes antifadiga, a recomendação é procurar um dermatologista. Ao ser avaliado por um especialista, você pode ser comunicado que o melhor tratamento para o seu tipo de pele fadiga envolve outros procedimentos estéticos além do uso de cremes.

Ademais, o médico poderá prescrever um creme personalizado com suas principais necessidades para ser produzido em uma farmácia de manipulação ou orientar sobre as melhores opções do mercado para o seu tipo de pele.



## Tipo sanguíneo afeta risco de sofrer AVC antes dos 60 anos

Estudo descobriu que pessoas do grupo sanguíneo A são mais propensas

Um estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, revelou que o tipo sanguíneo pode afetar o risco de acidente vascular cerebral (AVC) precoce. De acordo com os resultados da pesquisa, publicados recentemente na revista científica *Neurology*, pessoas de tipo A apresentam uma probabilidade maior de sofrerem o proble-

ma antes dos 60 anos.

A equipe chegou a essa conclusão após avaliar 48 estudos sobre genética e acidente vascular cerebral isquêmico, que são causados por um bloqueio do fluxo sanguíneo para o cérebro. No total, o trabalho incluiu 17 mil pacientes com AVC e aproximadamente 600 mil controles saudáveis, que nunca tiveram o problema.

“O número de pessoas com AVC precoce está aumentando

Essas pessoas são mais propensas a morrer do evento e os sobreviventes potencialmente enfrentam décadas com deficiência. Apesar disso, há pouca pesquisa sobre as causas dos derrames precoces”, disse o neurologista Steven J. Kittner, autor do estudo, em comunicado.

Os pesquisadores então analisaram todos os cromossomos coletados para identificar variantes genéticas associadas a um AVC e

encontraram uma ligação entre o incidente precoce — que ocorre antes dos 60 anos — e a área do cromossomo que inclui o gene que determina o tipo sanguíneo.

Os resultados mostraram que as pessoas com sangue tipo A tinham um risco 16% maior de ter um AVC precoce do que pessoas com outros tipos sanguíneos. Por outro lado, aqueles que tinham sangue tipo O tiveram um risco 12% menor de ter o problema, em comparação com pessoas de outros tipos sanguíneos.

“Ainda não sabemos por que o tipo sanguíneo A confere um risco maior, mas provavelmente tem algo a ver com fatores de coagulação do sangue, como plaquetas e células que reves-

tem os vasos sanguíneos, bem como outras proteínas circulantes, todas desempenhando um papel importante no desenvolvimento de coágulos sanguíneos”, disse Kittner.

### COÁGULOS

Segundo os autores, as causas dos AVCs precoces tendem a ser diferentes dos tardios. Em pessoas mais jovens, esses eventos são menos propensos a serem causados por um acúmulo de depósitos de gordura nas artérias e mais propensos a serem provocados por fatores relacionados à formação de coágulos.

Estudos anteriores sugerem que pessoas com um tipo sanguíneo A têm um risco ligeiramente maior de desenvolver coágulos sangui-

neos nas pernas, conhecidos como trombose venosa profunda. Apesar dos resultados, os pesquisadores enfatizaram que o aumento do risco em pessoas com tipo sanguíneo A é muito pequeno em comparação com os demais. Portanto, não há motivo para preocupação.

O estudo também comparou pessoas que tiveram um derrame antes daquelas que tiveram após os 60 anos. Os resultados mostraram que ser ou não do grupo sanguíneo tipo A não faz diferença após a marca dos 60. Aliás, essa segunda análise mostrou que pessoas com sangue tipo B eram cerca de 11% mais propensas a ter um AVC em qualquer idade, em comparação com o grupo de controle.