

Artigo teste para a vaga de redação

Candidata: Mariana Canato

Como evitar estrias na gravidez

Uma das principais preocupações das mulheres quando engravidam é sobre como evitar as estrias na gravidez. Essa é uma das várias mudanças que ocorrem no corpo da mãe e, quando não tratadas corretamente, podem se tornar marcas definitivas.

É muito comum as estrias aparecerem na barriga, seios e coxas na gravidez e isso ocorre devido ao estiramento das fibras da pele. Essas marcas formam linhas irregulares de cor rosada e, posteriormente, esbranquiçadas.

As estrias não causam nenhum dano à saúde e todas podem desenvolver ao longo da vida, pois também estão relacionadas ao ganho de peso e ao crescimento na puberdade. No entanto, podem causar incômodos estéticos e atrapalhando a autoestima da pessoa.

Por isso, com o intuito de ajudar as mães, criamos essa matéria com algumas dicas que podem evitar as estrias na gravidez. Leia até o final e tire todas as dúvidas.

A aparição das estrias durante a gestação não é uma regra. Segundo estudos, esse problema acomete de 7 a 9 em cada 10 mulheres e são diversos os fatores que favorecem o surgimento das estrias. Entre eles a idade, fatores genéticos, estrutura da pele, ganho de peso na gestação e pouco cuidado com a pele são os principais vilões.

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), as estrias são cicatrizes discretas ou exuberantes, que aparecem após o rompimento das fibras elásticas e colágenas da pele.

Portanto, para prevenir sua aparição durante a gravidez é importante controlar o ganho de peso e utilizar hidratantes antiestrias. Embora não haja comprovações científicas com a prevenção de estrias na gestação, utilizar cosméticos com essa finalidade é uma prática comum e muito benéfica para manter a pele saudável.

Acompanhe, a seguir, as dicas que separamos para ajudar a evitar as estrias na gravidez.

Quais alimentos ajudam a evitar estrias na gravidez?

Uma das principais causas que favorecem as estrias na gestação é o ganho de peso. Por isso, é muito importante manter uma dieta balanceada, rica em nutrientes e vitaminas, conforme orientação médica.

Entretanto, além do controle do peso, alguns alimentos cumprem um papel fundamental, auxiliando nos cuidados com a pele e atuando na prevenção e tratamento das estrias durante a gestação.

Com isso, abaixo listamos 5 alimentos que são fundamentais para fugir das estrias. Segue a dica!

1 – LARANJA

A laranja é indispensável na dieta das gestantes. Rica em Vitamina C e água, os componentes dessa fruta atuam fortalecendo o sistema imunológico, mantendo o corpo da mãe sempre hidratado.

Além disso, a Vitamina C é um nutriente essencial para realizar a síntese do colágeno, proteína responsável por manter a firmeza e a elasticidade da pele.

2 – CENOURA

Esse vegetal cumpre um papel importante na alimentação da mulher quando no período da gestação. Por conter Vitamina A em sua composição, consumir cenoura ajuda na formação de novas células da pele evitando que apareça as estrias.

Outro nutriente que encontramos em abundância neste legume é a Vitamina C, que como já vimos anteriormente, facilita a produção natural do colágeno no organismo.

3 – TOMATE

Além das Vitaminas A e C, o tomate possui alta concentração de Vitamina E em sua composição. Essa vitamina possui propriedades antioxidantes e anti envelhecimento, ajudando a manter a pele bonita e livre de marcas.

4 – BANANA

Uma das frutas mais indicadas para o consumo durante a gestação. A banana é rica em Vitamina B, um nutriente essencial, que auxilia no desenvolvimento do bebê e na saúde da mãe no pós-parto.

Além disso, a fruta contém Zinco que atua na prevenção das estrias, pois, assim como a Vitamina C, esse mineral favorece a formação do colágeno, que mantém a pele firme e saudável.

5 – MELÃO

A hidratação é outro fator essencial para manter a saúde da pele e evitar as estrias na gravidez. Por isso, beber bastante água ou consumi-la através dos alimentos faz toda diferença.

Uma boa opção de alimento que garante essa hidratação é o melão. A fruta é composta de 90% água, além de ser fonte natural de ácido fólico, nutriente que contribui para o crescimento saudável do bebê.

Como é possível notar, a alimentação durante a gestação pode ser muito eficiente no combate às estrias. Sendo assim, converse com o seu médico para fazer um acompanhamento alimentar adequado e benéfico não somente para a mãe, como para o bebê.

Em alguns casos, o médico pode fazer a indicação de suplementos vitamínicos para que a mãe faça a reposição desses nutrientes e vitaminas de forma correta.