**O ANTIENVELHECIMENTO COM O USO DE VITAMINA A**

 **Primeiro Autor, Lívia Ferreira Gondim**

Graduanda do curso de Nutrição 3 semestre, Instituição Uninta Itapipoca -CE. liviagondim05@gmail.com

**Segundo Autor, Alexsandra Ramos Avelino Viana**

Graduanda do curso de Nutrição 3 semestre, Instituição Uninta Itapipoca -CE.

Sandraravelino77@gmail.com

**Terceiro Autor, Israele Viana simplicio**

Graduanda do curso de Nutrição 3 semestre, Instituição Uninta Itapipoca -CE.

Israellyvyanna@gmail.com

**Quarto autor**, **Maria Vanderlânia Magalhães dos Santos**

Graduanda do curso de Nutrição 3 semestre, Instituição Uninta Itapipoca -CE.

Vanda.jdm@gmail.com

**Quinto autor, Francisco Claudemir da Cruz**

Graduando do curso de Nutrição 3 semestre, Instituição Uninta Itapipoca -CE.

claudemircruz92@gmail.com

**Sexto autor, Carlos Eugenio de Castro Almeida (Orientador)**

Bacharel em Química Industrial, Universidade Federal do Ceará, Licenciado Pleno em Química, Universidade Estadual do Ceará, Especialista em Gestão Educacional, Faculdade Ateneu, Especialista em Educação Global e Inovação Educacional, UNIFUTURO. Mestrando em Ciências da Educação, Florida Christian University(USA), Professor Efetivo da Rede Estadual de Ensino.

Professor da Faculdade Uninta de Itapipoca-CE.

prof.carloseugenio.itapipoca@uninta.edu.br

Desde a antiguidade o homem procura maneiras de prolongar a juventude, ultizando da alquimia e religião. Atualmente a temática sobre o envelhecimento ganhou  um maior destaque, pois abrange aspectos científicos como longevidade, aparência e principalmente a prolongação ativa socialmente de indivíduos com idade avançada. Nesse viés, a senescência da pele é a combinação de efeitos do tempo, fatores intrínsecos e extrínsecos que se caracterizam por alterações nos fibroblastos na síntese proteica, sem o funcionamento correto, esses mecanismos não garantem a elasticidade da pele. Desse modo, o retinol tem sua importância para a nutrição humana e para o autocuidado da pele, pois cabe aos nutricionistas incorporar na cultura alimentar fontes de vitamina A. O objetivo desse estudo é mostrar a importância da vitamina A, pois ela auxilia no antienvelhecimento, trazendo um aspecto mais saudável para adultos e idosos, por isso nutricionalmente falando, fazer uma reeducação alimentar e concentra-la em alimentos ricos em vitamina A pode trazer benefícios a saúde no que se refere ao envelhecimento. A metodologia utilizada, neste estudo foi a pesquisa bibliográfica, pois a mesma oferece meios que auxiliam na definição e resolução dos problemas investigados, como também permite explorar novas áreas onde os mesmos ainda não se aprofundaram suficientemente. Nesse estudo através da pesquisa bibliográfica, pôde-se analisar o tem o antienvelhecimento com o uso da vitamina A, em artigos publicados, os quais fornecem subsídios para que se possa ter uma compreensão melhor dos estudos realizados referentes ao tema. Um dos métodos utilizados é a revisão literária de artigos publicados com a finalidade de sintetizar os aspectos abordados e os resultados obtidos para se ter um direcionamento sobre a problemática do tema. Também foi realizado um estudo de caso para que pudesse de forma exemplificada abordar todos os pontos mais relevantes da pesquisa. Para este estudo foi utilizada uma emulsão O/A constituída de 17% de cera auto-emulsionante não iônica, 3% de esqualeno, 0,5% de imidazolidinil uréia,0,2% de metilparabeno, 0,1% de propilparabeno, 10% de glicerina, 0,3% de glutation, 0,04% de DL alfa tocoferol e água destilada. Essa formulação (considerada veículo) foi acrescida ou não de vitamina A palmitato (5.000UI/g) ou vitamina E acetato (20mg/g) ou ceramida III (1mg/g). O estudo foi realizado utilizando-se equipamento Skin pHmeter PH 900 PC, o qual mede o pH cutâneo. As medidas foram efetuadas no antebraço das voluntárias, nos tempos de sete e 30 dias após autoaplicação diária (duas vezes ao dia) dos produtos em questão. Os resultados dos testes preliminares indicaram que a amostra era razoavelmente homogênea, e a distribuição de frequências bem próxima da distribuição de frequências da normal matemática, o que autorizava o emprego da estatística paramétrica na análise dos dados. Conclui-se que é inevitável o envelhecimento celular, porém, com o avanço nas pesquisas sobre as funções antioxidante do retinol é sabido que com uma alimentação adequada e uso de suplementação ou fármacos de ação dermatológica o envelhecimento pode ser retardado no que se refere ao cuidado com a pele, a imunidade fisiológica e a eliminação de radicais livres.

**Palavras-chave:** envelhecimento; vitamina A; cuidado; pele.

**Referências:**

* McAuliffe J, Santos LMP, Diniz AS, Batista-Filho M, Barbosa RCC. A deficiência de vitamina A e estratégias para o seu controle: um guia para as Secretarias Municipais de Saúde. Fortaleza: Project HOPE; 1991
* Envelhecimento cutâneo. Lobo, Inês. 2013, Curso de Dermofarmácia, p. 83.
* Cosmoprof North America. Nutrir a pele de dentro para fora. Nutricosméticos. [Online]

2007.