

Dra. Whitney Bowe

Dermatologista e Investigadora

com **Kristin Loberg**

Cuidar da pele de dentro para fora



O poder da flora intestinal na saúde da sua pele

INCLUI

**Programa
de 3 Semanas**

para tratar acne, rosácea,
psoríase, eczema,
envelhecimento
prematureo
e muito mais

*Este livro é dedicado aos amores
da minha vida — ao meu pequeno anjo,
Maclane, e ao meu maravilhoso marido, Josh.*

*Maclane, que possas continuar a brilhar
a partir do interior e a iluminar o mundo
do mesmo modo que me iluminas o coração!*

*Josh, o teu apoio, amor e crença inabalável em mim
e nos meus sonhos fazem-me a mulher mais sortuda
do mundo: não te poderia amar e adorar mais.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	Aprenda a Gostar dos Seus Micróbios Bons	7
PARTE 1	A PELE RADIOSA É UM REFLEXO DA SUA FLORA INTESTINAL	23
CAPÍTULO 1	O Segredo da Natureza para uma Pele Excelente Porque É que Conseguir uma Pele Limpa e Resplandecente É um Trabalho Interno	27
CAPÍTULO 2	A Nova Ciência da Pele Compreender a Ligação Intestino–Cérebro–Pele	59
CAPÍTULO 3	Primazia da Mente sobre os Problemas da Pele A Influência do Cérebro no Corpo, Dentro e Fora	77
CAPÍTULO 4	Valor Facial O Que Sabe Acerca do Cuidado da Pele Está Errado	93
CAPÍTULO 5	O Poder da Abordagem Profissional Por Que Razão os Probióticos São os Novos Antibióticos	109
PARTE 2	BRILHE COM O SEU INTESTINO	129
CAPÍTULO 6	Alimente o Seu Rosto Recomendações Dietéticas para Manter o Seu Melhor Rosto	133
CAPÍTULO 7	Leve o Seu Tempo a Recuperar O Poder do Exercício, da Meditação e do Sono	169
CAPÍTULO 8	Manusear com Cuidado Reavalie o Seu Regime e Comprometa-se Diariamente com o Adequado Cuidado da Pele	189

CAPÍTULO 9	Superalimente a Sua Pele	
	Navegar pelo Corredor dos Suplementos e dos Probióticos	219
PARTE 3	JUNTANDO TUDO	233
CAPÍTULO 10	Três Semanas até Ficar Radiante	
	O Seu Plano de Ação para uma Pele Macia, Jovem e Limpa	237
CAPÍTULO 11	Receitas	
	Refeições e Máscaras Faciais para Alcançar o Seu Brilho Bowe	271
AGRADECIMENTOS		287
NOTAS		291
ÍNDICE REMISSIVO		307

INTRODUÇÃO

Aprenda a Gostar dos Seus Micróbios Bons

Quando era criança, andava sempre toda suja. Gostava de escavar a terra e adorava sapos, erva e insetos. Uma vez, cheguei a esconder uma cobra nas minhas jardineiras, o que provocou uma grande agitação quando a minha educadora do infantário a descobriu! Eu era um espírito livre, de cabelo loiro, olhos azuis, bochechas rosadas, que sujava um conjunto de roupa tão depressa quanto o conseguia mudar. Mas tudo isso foi antes de eu ter adoecido.

Aquela menina sem preocupações passou o seu décimo ano de vida a entrar e a sair do hospital. O ambiente era estéril e frio. Eu tinha medo. Estava em sofrimento — dor crónica e horrível. Os médicos não sabiam como me ajudar. Os meus pais também não sabiam como o poderiam fazer.

Por fim, acabaram por descobrir que um micróbio mau — um parasita — tinha conseguido chegar aos meus intestinos através de um peixe que eu comera durante as férias com a família. Semeou o caos completo no meu corpo. Para piorar as coisas, os médicos não o conseguiam encontrar. Tentaram tratar-me com antibióticos atrás de antibióticos, o que acabou por destruir as bactérias saudáveis do meu intestino, deixando para trás um tipo infeccioso de

bactérias nocivas chamadas *Clostridium difficile*, ou *C. diff.*, que pioraram o meu estado de saúde. A horrível conjugação de circunstâncias, nas quais um micróbio nocivo se seguiu a outro, feriu o meu corpo e mudou a minha vida.

Mas nem tudo estava perdido, porque, enquanto estava no hospital, comecei a pensar. Mesmo com 10 anos de idade, eu conseguia raciocinar, explorar, fazer perguntas e tentar perceber o sentido das coisas (talvez fosse a minha maneira de lidar com elas). Eu sabia que onde há mal também há sempre bem. É um equilíbrio antigo entre bem e mal. Por isso, onde temos micróbios nocivos, também temos micróbios úteis — embora as bactérias benéficas do meu intestino tivessem sido massacradas e já não me pudessem ajudar. Foi neste processo que começou o final feliz da minha história — este tipo de pensamento iniciou-me numa demanda apaixonada para encontrar a resposta à questão de «como criar e manter um equilíbrio entre os micróbios heroicos e os vilões, que vivem no nosso corpo e na nossa pele».

A partir do momento em que tive alta hospitalar, senti-me inspirada a tornar o meu corpo forte e saudável. Estava preocupada com os sinais óbvios exteriores de saúde, como a pele brilhante e radiosa, assim como com os indicadores escondidos e invisíveis de saúde, os que se encontram bem em profundidade... E foi aqui que nasceu a minha paixão pela saúde e pela beleza de fora para dentro e de dentro para fora. Foi aqui que começou o meu fascínio pela ciência que estuda os agentes microbianos que existem na nossa pele e no nosso corpo, incluindo o nosso intestino, porque eu senti este equilíbrio (ou desequilíbrio) em primeira mão. Quem melhor para investigar as profundezas desta área da ciência do que alguém que lutou pela sua vida por causa dela?

Tive sucesso no que me propus fazer: um corpo robusto que emana saúde. Agora, ajudo outros a atingirem esse objetivo. Em muitos aspetos, ainda sou aquela rapariga de bochechas rosadas,

feliz e curiosa, que adora a natureza. Mas sou também uma médica que encontrou muitas respostas para questões fundamentais. A minha curiosidade acerca da microbiologia tornou-se ainda maior, agora que a ciência está, finalmente, a compreender a magnitude da influência que o mundo microbiano escondido dentro de nós — e sobre nós — exerce sobre a nossa saúde. E esta fascinante e nova ciência mostra, sem dúvida, que estes micróbios invisíveis estão profundamente relacionados com o nosso aspeto. Sei agora, como também está prestes a saber, que mesmo nos meus melhores dias tenho microrganismos sob a forma de bactérias, fungos, vírus e até ácaros a viverem por todo o meu corpo, e que estes promovem a minha saúde de dentro para fora e me dão o tal «Brilho Bowe». E, mesmo nos seus melhores dias, sabiam os meus leitores que também são seres humanos «sujos», cuja saúde e aspeto dependem desses micróbios! (Ainda que não esteja a ter um dos seus melhores dias, continue a ler, por favor.)

Aprender a aproveitar estas coisas que o fazem sentir-se «sujo» ajudará a que irradie um brilho intenso e saudável, quer de fora para dentro quer de dentro para fora. A sua pele é uma janela da sua saúde global, «revelando» também partes integrantes do corpo através de um eixo chamado intestino–cérebro–pele — um caminho que virá a conhecer e a compreender nestas páginas. Esta ciência pioneira transformou-se no trabalho da minha vida, o que me granjeou reconhecimento entre os meus colegas e visionários internacionais. Agora, viajemos juntos para encontrarmos a *sua* pele mais luminosa e o seu bem-estar global, usando a melhor ciência e as mais recentes ferramentas. Tal como eu, irá aprender a adorar os seus micróbios bons e a explorar todo o potencial do seu organismo. Vamos mostrar àquela menina de 10 anos, na cama de hospital, que a história acabará por ser *bela!*

O SEGREDO PARA UMA PELE EXCELENTE

Tire um momento para pensar na sua pele. Veja-se ao espelho, se isso ajudar. Como sente a sua pele e qual o seu aspeto? Como se sente com ela? O que acha que ela diz acerca de si? Pense na aparência da sua pele enquanto reflexo da sua saúde global: quão saudável aparenta ser?

Em segundos, com um novo paciente, consigo usar os meus superpoderes de dermatologista (bem, anos de formação intensa e de desenvolvimento da especialidade, é verdade, mas dito assim não soa tão bem) para determinar a sua saúde global, analisando simplesmente a sua pele, cabelo e unhas. Será diabético ou pré-diabético? Terá um regime alimentar ocidental, exagerado em açúcares processados e hidratos de carbono refinados? Terá uma vida sobrecarregada e cheia de stress constante? Terá um distúrbio obsessivo-compulsivo? Uma tiroide disfuncional? Um sistema hormonal desequilibrado? Uma doença autoimune? Insónias? Apresentará um historial de consumo frequente de antibióticos orais ou tópicos, ou mesmo ambos? Uma higiene exagerada, esfregando a pele com produtos de limpeza agressivos e escovas faciais? O seu sistema gastrointestinal necessitará de uma grande reparação?

Os meus pacientes vêm ter comigo com a esperança de obterem o Brilho Bowe. Com demasiada frequência, acreditam que se encontram à distância de uma prescrição médica para a cura de um dos *Quatro Grandes* — acne, rosácea, eczema e envelhecimento prematuro. Mas existem tantas coisas mais para além de medicamentos, loções tópicas ou raios laser! Todos os dias, tenho o privilégio de interagir com pessoas inteligentes, preocupadas com a saúde, que tentam manter a sua aparência e bem-estar geral o melhor que podem, mas que, muitas vezes, erram o alvo, porque não têm acesso ao conhecimento revelador que ainda se encontra, em grande parte, enterrado nas trincheiras da literatura científica. Mas há boas

notícias: com este livro, estou a dar-lhe acesso a essa informação e a fundamentá-la, tendo em conta a minha especialização e os anos de experiência no tratamento de milhares de pacientes. E eis o segredo: o caminho para um brilho bonito começa com os simples hábitos que apoiam a **relação intestino–cérebro–pele**, os quais são a alma de uma pele radiosa. Estou a referir-me, mais especificamente, aos laços entre os micróbios bons do corpo, o cérebro e a pele.

Provavelmente, já ouviu falar do microbioma humano, mas tentar compreendê-lo plenamente ainda poderá fazê-lo hesitar. Muito se escreveu ao longo dos últimos anos acerca do microbioma — os microrganismos benéficos que promovem a nossa saúde e estabelecem uma relação poderosa e mutuamente benéfica com os nossos corpos. O termo *microbioma* vem da combinação de *micro*, para «muitíssimo pequeno» ou «microscópico», e *bioma*, que se refere a uma comunidade de formas de vida que ocorre naturalmente, ocupando um grande habitat, neste caso, o corpo humano. Quando comecei a estudar microbiologia, no início do ensino secundário, ninguém sabia dizer o que era um microbioma. Atualmente, a microbiologia abarca um dos campos de estudo mais atrativos, e sinto-me orgulhosa por fazer parte dele. Encontramo-nos mesmo no início de uma viagem entusiasmante que nos permitirá compreender o microbioma humano — e potenciar o seu poder.

O miniecossistema que abarca o bioma humano inclui uma coleção diversa de microrganismos, na sua maioria bactérias, fungos e vírus. As bactérias que prosperam nos nossos intestinos são especialmente importantes — a sua função na nossa saúde e fisiologia é tão essencial, que podem afetar uma vasta gama de processos biológicos. Elas desempenham um papel em tudo, desde a eficiência e a velocidade do nosso metabolismo até ao risco de desenvolvermos diabetes e obesidade. Isto para não falar do seu potencial papel em relação ao nosso humor e às probabilidades de sofrermos de depressão, doenças autoimunes e demência. Talvez

tenha ouvido falar acerca disto nos meios de comunicação social populares dedicados à saúde. Mas existe outra ligação que provavelmente desconhece: o «último quilómetro». Esta é a ligação inesquecível e incrível do cérebro à pele. De facto, o que se passa no seu intestino neste preciso momento está a determinar não só o desempenho e a resposta do seu cérebro aos sinais do corpo sobre o seu estado atual e as suas necessidades, mas também o que a sua pele *pensa* e qual o seu desempenho. Esta aliança intestino–cérebro–pele é, francamente, profunda e impressionante, como este livro demonstrará. E, sim, a pele pode «pensar» e «falar» com o cérebro: é uma via de dois sentidos. A sua pele contém, na realidade, o mesmo número de células que 16 cérebros humanos!

A Sua Pele Tem Companhia

A pele de um adulto pode ter a dimensão de uma sala com sete metros quadrados. Existem, só na pele, mais de um bilião de bactérias, de cerca de mil espécies diferentes. Todas estas criaturas vivas microbiais interferem na saúde e no comportamento da pele e, em alguns casos, desempenham funções vitais para a pele, que o corpo humano não consegue exercer por si só. Se o ecossistema da sua pele estiver desequilibrado, poderá vir a sofrer de uma variedade de doenças da pele.

Os investigadores descobriram esta relação há mais de 100 anos, mas foi esquecida até há pouco. Atualmente, o eixo intestino–cérebro–pele encontra-se entre as áreas de estudo mais estimulantes, e eu acredito que representa uma revolução no nosso campo — e não apenas por nos equipar a nós, dermatologistas, com uma abordagem inovadora para nos posicionarmos perante a pele. Pela primeira vez, não só encaramos um futuro em que não estamos

apenas a perseguir problemas de pele que entram numa espiral descontrolada, como também estamos a encontrar modos de chegar à raiz do problema, impedindo que o rastilho chegue a ser aceso.

Eu tive um papel importante na redescoberta desta ligação, tendo passado anos no laboratório a contar colónias de bactérias numa placa de Petri, sempre que não estava debruçada sobre uma base de dados a olhar para os valores epidemiológicos que apoiassem as minhas suspeitas. Adorei estudar bactérias e descobrir o que elas podiam fazer — tanto ao ajudar-nos como a fazer-nos mal. Na altura em que escolhi a especialidade de dermatologia, estava determinada a fazer a ligação entre o mundo secreto de seres microscópicos e o mundo exterior do aspeto da pele. Quais os micróbios que poderiam beneficiar a saúde da pele? Quais os que poderiam prejudicá-la? Cheguei a criar em parceria um tratamento para a acne, patenteado, que utiliza uma substância isolada de uma determinada bactéria. Essa patente foi apresentada através da Universidade da Pensilvânia com o meu orientador de tese, o Dr. David Margolis. Isso mesmo: podemos agora utilizar as bactérias boas para combatermos as más na guerra contra a acne, a qual pode ser liderada por uma determinada estirpe de bactérias. Partilhei internacionalmente a minha investigação e teorias com os meus pares através de inúmeras publicações científicas e conferências. E, em 2017, tive a honra de receber a menção presidencial da Academia Americana de Dermatologia por este trabalho.

Demasiadas pessoas sofreram em silêncio com os problemas de pele porque não tinham acesso ao tipo de informação que partilho neste livro. Só consigo chegar a um número limitado de indivíduos no meu consultório, muitos dos quais se encontram publicamente debaixo de olho. O seu modo de vida depende da sua aparência, mas não deveriam ser os únicos sortudos no que toca à possibilidade de alcançarem uma pele perfeita. Com este livro, trago esperança,

saúde e beleza a tantas pessoas quanto possível. Ou seja, a si, independentemente do que faz na vida ou de onde vive.

A PELE DIZ A VERDADE: SOMOS AQUILO QUE COMEMOS

Poderá surpreender-se ao descobrir que os alimentos são os protagonistas do meu programa. Mas não entre em pânico: não lhe pedirei que faça algo drástico, como deixar por completo o chocolate, o álcool, o pão ou o café, se essas coisas o fizerem feliz. Estou certa de que achará o protocolo do regime alimentar delineado no capítulo 6 delicioso, inspirador, convidativo e, acima de tudo, viável.

Ao contrário de crenças antigas no meu campo de estudo, o regime alimentar determina, antes de mais, a qualidade e o aspeto da sua pele. Os alimentos fornecem informação a todas as células que fazem de si... *aquilo que é*. Tudo o que come passa a fazer parte não só da sua composição interna celular mas também do tecido exterior do seu corpo. De facto, não há um modo mais direto de alterar a saúde da ecologia interior e exterior do seu organismo — o seu microbioma — do que introduzir alterações específicas nas suas escolhas dietéticas. Sim, isto irá, provavelmente, contra tudo o que lhe têm dito acerca da relação entre o regime alimentar e a pele. Não duvide. A ideia de que os alimentos são, sem dúvida, o fator mais importante na saúde pessoal, incluindo a saúde da sua pele, é um conhecimento antigo que ganha nova vida no nosso mundo médico moderno.

Quando eu frequentava a Faculdade de Medicina, e até durante o meu internato de formação em dermatologia, foi-nos ensinado que o regime alimentar não tinha qualquer impacto na pele. Todos os principais manuais de dermatologia afirmavam que a exceção ocorria em casos de subnutrição grave, que eram extremamente raros em países desenvolvidos como os Estados Unidos da América. Manuais, conferências e autoridades que gozavam de boa reputação, como a Academia Americana de Dermatologia, diziam-nos

que, se um paciente sugerisse que o que estava a comer ou a beber tinha alguma influência na sua pele, deveríamos rejeitar essa noção como se se tratasse de um mito. Era este o dogma científico da época, baseado em investigações conduzidas e publicadas por médicos que eram venerados como gigantes e génios na nossa área.

Mas o que eu estava a sentir na minha própria pele, e o que observei nos meus pacientes, não parecia encaixar neste alegado facto. Por isso, abordei o meu orientador, que, por acaso, também era o diretor do departamento naquela altura, e expus-lhe o meu ceticismo. Olhando para trás, nem consigo acreditar que fui suficientemente corajosa (louca?) para pensar que eu, uma jovem residente, em formação, sem experiência quase nenhuma no meu currículo, podia enfrentar um desafio monumental como aquele. Mas não podia ignorar o que o meu corpo estava a dizer-me e o que os meus pacientes partilhavam comigo diariamente.

O meu orientador aconselhou-me a, caso realmente pretendesse pôr em causa a palavra destas autoridades altamente respeitadas na minha área — peritos especializados, na realidade —, desenvolver um argumento convincente que apoiasse a minha teoria. Empenhadíssima como sempre na defesa das minhas convicções, regresssei à literatura científica revista pelos meus pares e dediquei-me a ler as publicações de todos os campos da medicina e da nutrição, chegando ao ponto de solicitar a tradução para inglês de vários estudos internacionais. Desencantei os poucos textos publicados no final da década de 1970, que eram muitas vezes citados como prova de que o regime alimentar não tinha qualquer impacto sobre a pele, e, cuidadosamente, dissequei-os, encontrando grandes falhas nas respetivas análises. De facto, se fossem comparados com os critérios rigorosos que pautam as propostas de publicação de hoje em dia, esses artigos nunca teriam sido publicados!

Após muitos dias e muitos serões, escrevi um artigo controverso que afirmava que o regime alimentar afetava, efetivamente, a pele.¹

Munida de provas convincentes, expus o caso da acne, que é exacerbada pelos regimes alimentares carregados de açúcares e hidratos de carbono refinados. Também defendi o facto de alguns produtos lácteos desencadearem a acne e aponte para os efeitos positivos dos ácidos gordos ómega-3 e das fibras alimentares. Finalmente, o meu artigo foi publicado numa das revistas de maior reputação da minha área, anunciando uma nova era para a compreensão da saúde da pele no contexto do regime alimentar. Mas a minha missão não ficou por aí. Subi ao púlpito, falando repetidamente acerca deste tópico e, ao longo dos anos, publiquei ainda mais estudos em defesa da minha teoria — uma crença que rapidamente se transformou num facto inequívoco. Embora a maioria dos meus pares estivesse, inicialmente, cética, tal como qualquer bom médico deve ficar quando lhe são apresentados dados novos e opostos ao que até aí foi defendido, concluí que a minha audiência de dermatologia estava cada vez mais receptiva à minha mensagem. Pontualmente, surgiram outros líderes de pensamento, contribuindo para a literatura e disseminando as suas próprias observações e investigações em como determinados alimentos e bebidas afetavam a pele. Os dados cresceram e ampliaram-se de modo impressionante. Já ninguém podia rejeitar-nos, nem a mim nem às minhas ideias.

Pela primeira vez desde a década de 1970, os manuais de dermatologia, bibliografias e linhas de orientação estão finalmente a ser revistos de modo a refletirem este conceito. Se um paciente for ao seu dermatologista com o pressentimento de que determinado alimento está a piorar a saúde da sua pele, não só o dermatologista pode reconhecer que é provável que tenha razão, como pode chegar a aconselhar, com base em provas, maneiras de o paciente ajustar o regime alimentar para beneficiar a saúde da sua pele (menos açúcar, leite e alimentos processados, mais fibras, legumes coloridos, peixes gordos e frutos ricos em antioxidantes). Estou encantada

não só por os meus pares terem aceiteado este conceito enquanto facto, mas também porque os leigos e os meios de comunicação social estão finalmente dispostos a dar-lhe ouvidos. Este facto «novo» não podia ter surgido numa altura mais crucial.

BEM-VINDO A UMA NOVA ERA

O campo da dermatologia está a mudar radicalmente em resultado de duas forças tremendas: uma epidemia de distúrbios da pele, num mundo em que medicamentos poderosos como os antibióticos estão a perder a sua eficácia, e novas descobertas relativas ao poder do microbioma da saúde da pele (e de toda a saúde, na realidade). Os distúrbios de pele são a causa de mais de 42 por cento de todas as visitas ao médico.² Esta impressionante estatística pode indubitavelmente ser atribuída, em grande medida, ao facto de uma pessoa não poder esconder-se da sua pele. Veste a sua doença para o mundo inteiro ver e, a menos que se tape por tempo indefinido ou se recuse a sair de casa (duas perspetivas pouco práticas e deprimentes), terá de procurar ajuda. Estas imperfeições evidentes podem ter um impacto colossal na saúde mental e na autoestima de uma pessoa.

Nem consigo dizer quantas vezes ouvi histórias de pessoas que passaram pela adolescência e pelo início da vida adulta sem borbulhas, tendo encontrado pontos vermelhos assanhados e caroços a cobrirem-lhe o queixo e o rosto já na casa dos 30 e 40. A acne há muito que é vista como ritual de passagem pela adolescência, e não como algo com que um adulto se deva preocupar. O que se passa? Uma extraordinária percentagem de 54 por cento das mulheres com 25 anos de idade e mais têm, pelo menos, um tipo de acne.³ E começam a surgir outros distúrbios de pele, incluindo o mais assustador de todos: o cancro. Em 2017, um relatório da Mayo Clinic chocou toda a comunidade médica ao afirmar que, entre 2000 e 2010,

os diagnósticos de carcinoma de células escamosas (também chamado carcinoma de células escamosas cutâneo) tinham aumentado 263 por cento, enquanto os diagnósticos de carcinoma de células basais tinham aumentado 145 por cento.⁴ Estes valores são impressionantes, dado o nível de utilização de protetor solar atualmente. Dizer que estamos a entrar numa nova era de doenças da pele é um eufemismo. Também estamos a enveredar por um território de novos tratamentos, e abordarei tudo isto nas páginas que se seguem.

Os dermatologistas perfazem apenas 1 por cento, ou menos, de toda a comunidade médica, mas prescrevem quase 5 por cento (se não mais) de todos os antibióticos, os quais têm sido, desde há muito, o modelo de excelência para tratar muitas doenças de pele.⁵ Agora, como consequência da crescente resistência aos antibióticos, somos obrigados a olhar para outro lado, no sentido de encontrarmos soluções. Hoje em dia, parte do meu trabalho envolve conversas formais apaixonantes com outros dermatologistas e médicos acerca deste assunto calamitoso, numa tentativa de forçar uma mudança. Estou a fazer soar o alarme. Nós, os dermatologistas, somos parte do problema, mas temos de fazer parte da solução. Contudo, o lado positivo da crise de antibióticos é o facto de se tratar de uma porta que se abre para a compreensão do poder dos micróbios do intestino equilibrados e dos probióticos no tratamento da pele. Tal como a palavra sugere, os probióticos (que significam «pela vida») são estirpes benéficas de bactérias vivas que podemos ingerir através dos alimentos, de algumas bebidas e de suplementos. A ciência, nesta área, está a explodir com novas investigações que mostram que os probióticos podem ajudar a recolonizar o microbioma intestinal e, inclusive, ajudar a equilibrar determinadas hormonas. Exploraremos todos estes mecanismos, que têm tudo que ver com a saúde da pele. A ciência por detrás dos probióticos normalmente aplicados é também uma área de estudo em desenvolvimento. Veremos como o nosso microbioma da pele tem uma palavra a dizer na saúde e função desta.

Alguma da informação neste livro será uma chamada de atenção de que não estava à espera. Prepare-se para abandonar alguns dos hábitos quotidianos a que é fiel e estabelecer hábitos novos e inesperados. Bebe leite e refrescos *light*? É altura de pensar nisso. Repete a mesma rotina de exercícios quase todos os dias? Ou quase não se mexe e não tem tempo livre? É altura de refletir sobre isso. Utiliza higienizadores de mãos e sabões antibacterianos ou lava frequentemente o rosto com esfoliantes ou acessórios como escovas, esponjas ou luvas de banho abrasivas? É altura de reavaliar isso. Mas, uma vez mais, não se preocupe em abraçar alterações extremas de um dia para o outro. Prometo tornar isto prático para o mundo real. Entretanto, continuo a gostar de brincar no exterior, ao sol, e de comer panquecas aos domingos. E, sim, sou conhecida por vestir um fato de treino só para ir para a cama com a minha filha e acordar uma hora mais tarde, quando são horas de a vestir para ir para a escola. Não sou a dermatologista típica, a dermatologista que prega que se deve permanecer à sombra. Quero que os meus pacientes e leitores vivam plenamente e se sintam o mais confiantes possível todos os dias. Para encontrarem esse equilíbrio que todos procuramos na vida. Para cuidarem da saúde e para a aproveitarem ao máximo.

A maioria dos dermatologistas, por exemplo, dirá aos pacientes com rosácea para evitarem os «gatilhos» típicos. Quer saber quais são? Exercício, álcool, bebidas quentes, pratos condimentados, temperaturas muito elevadas ou muito baixas. Do meu ponto de vista, isso é como pedir a alguém que apague toda a alegria da vida (e não é de admirar que os pacientes com rosácea tenham dificuldades em obedecer a essas recomendações). Irrealista. Que tipo de vida haverá sem uma margarita ou comida mexicana de vez em quando? Como posso eu esperar que alguém comece o seu dia sem um café quente? E como posso eu dizer a alguém que não faça exercício, quando sabemos muito bem que a atividade física beneficia todo o corpo? Sim, há determinadas coisas que podem dar azo a certos

problemas de pele, mas o meu objetivo é encontrar soluções viáveis e realistas para que ninguém sinta privação.

Nunca me ouvirá pedir aos meus pacientes para, em prol da sua pele, desistirem de todas as coisas que tornam a vida divertida e que contribuem para a saúde global e para o bem-estar. A chave é a moderação. Sou sempre a favor de encontrar modos de manter sob controlo estes problemas de pele, enquanto o paciente vive plenamente a vida, saboreando cada momento. A minha mensagem é igualmente acerca da autoemancipação, do automelhoramento e da autoestima. Não conheço nenhum modo mais fácil, ou mais rápido, de conseguir mais do que aquilo que procura da vida do que amar primeiro a pele que veste, como os velhos anúncios da Olay aconselham.

Neste livro, apresento um modo revolucionário de pensar e cuidar da sua pele. Quer espere acabar com uma doença de pele crónica ou melhorar o aspeto da sua pele, encontrará soluções fáceis e simples que poderá aplicar na sua vida de imediato e ver resultados com relativa rapidez — em apenas três semanas. Não são necessárias cirurgias nem receitas médicas. (Tudo bem se já estiver a seguir um tratamento recomendado por um dermatologista e também tudo bem se quiser ir a uma consulta de dermatologia hoje e usar o meu programa em conjugação com um regime formalmente prescrito — porque este programa é perfeitamente compatível com tratamentos prescritos.) Em breve, aprenderá a adorar os seus micróbios bons e a permitir que uma transformação pessoal se revele perante si.

Mas não se trata apenas da pele. As estratégias neste livro melhorarão tudo acerca da sua saúde. Pele feliz e brilhante é um reflexo da sua saúde global. E também obterá outros benefícios fáceis de avaliar, como:

- perda de peso;
- aumento de energia;
- melhor descanso e menos insónias;

- redução do stress e melhores mecanismos para lidar com as situações;
- alívio da melancolia, ansiedade e depressão;
- redução da incidência de doenças gastrointestinais, incluindo obstipação crónica e enfartamento;
- aligeiramento ou uma inversão das perturbações metabólicas, incluindo resistência à insulina e diabetes;
- reforço da clareza mental;
- sistema imunitário mais forte e redução da autoimunidade;
- aparência mais jovem;
- e mais ainda.

Nas páginas que se seguem, iremos abordar intimamente este órgão chamado pele. Na primeira parte, irá aprender mais acerca de o porquê de conseguir uma pele mais limpa e brilhante ser um trabalho interno — desde o seu estado de espírito a como os seus intestinos funcionam, passando pelo que coloca na boca e na pele. Terá uma formação de cuidados da pele que, provavelmente, irá contra a sabedoria convencional (prepare-se para deitar fora alguns dos seus produtos). Depois, na segunda parte, irá aprender quais são as ferramentas práticas que o transformarão a si e à sua pele. Na altura em que chegar ao plano de ação de três semanas, na terceira parte, estará preparado — e entusiasmado — para colocar estas ideias em prática. Introduzirá alterações subtis e viáveis aos seus hábitos quotidianos, desde o que come ao pequeno-almoço até ao exercício que realiza, passando por redução de stress, suplementos com vitaminas e probióticos, e a garantia de um sono descansado, para além de tratar do rosto.

Prepare-se para começar. E prepare-se para *brilhar*.

PARTE I

A PELE RADIOSA É UM REFLEXO DA SUA FLORA INTESTINAL

Está aqui porque quer conhecer os segredos por detrás de uma pele bela, resplandecente. Eu dediquei a minha vida a descobrir esses segredos, e agora está prestes a lê-los. Mas não são tão «novos» quanto possa pensar. Ainda que a ciência para uma pele fantástica possa parecer, hoje, um tema em rápido desenvolvimento, graças ao nosso crescente conhecimento acerca do papel do microbioma humano, começámos, na verdade, a compreender esta informação há mais de cem anos. A diferença, contudo, reside no facto de, finalmente, sabermos qual o ponto de equilíbrio, em benefício da nossa pele e de todo o corpo: já não é um mistério a forma como o intestino, o cérebro e a pele estão relacionados.

Nesta primeira parte, vamos percorrer as investigações inovadoras do passado até ao presente, chegando mesmo a prever o que nos espera no futuro próximo, para que se possa preparar para colher estes benefícios. Partilharei esta informação de um modo simples, acessível, que o levará a tirar notas mentais e a repensar a maneira como vive cada dia. Tomará conhecimento de um leque alargado de conhecimentos úteis, muitíssimo práticos, que o irão inspirar a usar o meu programa de imediato. No final desta parte, sentirá um novo apreço pela inter-relação dos sistemas e partes do seu corpo, incluindo o seu microbioma. Está agora provado que a sua pele reflete a sua dieta, horário do sono, níveis de stress, regime de exercício e, claro, a saúde do seu microbioma. E, como em breve sentirá, o poder de uma cútis brilhante e saudável vai muito além da pele. Quando se sentir fantástico em relação à sua pele, sentirá mais confiança, coragem e bem-estar geral. Estou tão entusiasmada por partilhar consigo tudo isto! Conhecimento não é apenas poder: é a possibilidade de parecer — e de se sentir — bem e atraente. O seu brilho começa aqui.

CAPÍTULO 1

O Segredo da Natureza para uma Pele Excelente

Porque É que Conseguir uma Pele Limpa
e Resplandecente É um Trabalho Interno

Reconhece-a quando a vê. A mulher que entra numa sala e atrai a atenção de todos. Uma força gravitacional rodeia a sua presença — um *je ne sais quois* que a torna bela. Mas a sua beleza transcende o físico. Há algo neste ser que atrai os outros, ao mesmo tempo que irradia saúde, graça, força, vitalidade e confiança. A sua pele resplandecente reflete este sentido de bem-estar geral, e percebe-se que esta pessoa usufrui da vida ao máximo.

Está a ler estas páginas por uma razão. Tomou a decisão de cuidar melhor de si. Com o plano incluído neste livro, aprenderá a fazê-lo de modo a obter uma pele mais suave, mais limpa, o mais bela possível. Consequentemente, também poderá tornar-se a melhor versão de si mesmo. Mais confiante. Mais extrovertido e aventureiro. Até mesmo mais bem-sucedido. Algures, no fundo de si, suspeita que ter uma pele excelente pode conferir-lhe um poder secreto. E tem razão.

Do meu ponto de vista privilegiado, enquanto alguém que ajuda as pessoas a conseguirem e manterem uma pele maravilhosa, não

preciso de um estudo científico que me diga o quão transformador pode ser o facto de se estar satisfeito com a própria aparência. O leitor sabe que, quando adora o seu aspeto, tudo é possível. Mas pode não saber que obter essa pele excelente é um «trabalho interno» e que esta reflete francamente o seu bem-estar geral. Deixe-me partilhar consigo alguns factos pouco conhecidos, para o preparar para a sua viagem até uma pele e um corpo mais saudáveis, começando por algumas estatísticas alarmantes. Isto, meu amigo, ajudá-lo-á a compreender que não está sozinho.

Se padece de um problema de pele, faz parte da maioria. Dezenas de milhões de pessoas nos Estados Unidos vivem com problemas de pele crónicos, um número que tem vindo a aumentar consideravelmente nas últimas duas décadas — juntamente com as doenças autoimunes e outras, crónicas, que não são provocadas por nenhum elemento patogénico. Sessenta milhões de americanos, incluindo adultos, têm acne (estima-se que 85 por cento tenham tido acne em alguma altura).¹ Trinta e cinco milhões sofrem de eczema, igualmente apelidada de dermatite atópica, uma condição crónica que leva a que a pele se torne vermelha, seca e estalada, provocando comichão. A psoríase, mais uma afeção crónica da pele, mas, neste caso, de base autoimune, afeta 7,5 milhões de americanos. E pelo menos 16 milhões têm rosácea, comum nos adultos, que se caracteriza por uma vermelhidão e pela visibilidade dos vasos sanguíneos no rosto. Existem mais de três mil doenças da pele tratadas pelos dermatologistas. Estes números são tão elevados, que parecem um autêntico disparate. A maioria de nós consegue passar quase toda a sua vida sem que lhe seja diagnosticada uma doença rara, mas nenhum de nós chega à idade adulta sem pelo menos um problema de pele, seja uma borbulha, uma irritação cutânea, uma queimadura superficial ou uma queimadura solar (um em cada cinco americanos desenvolverão cancro da pele durante a sua vida, em grande medida devido à sobre-exposição ao sol).

E ninguém escapa à marcha do tempo sob a forma do envelhecimento, seja gradual e natural ou rápido e prematuro (*De onde veio esta ruga? O que me está a acontecer?!*).

Sendo uma dermatologista que tem de equilibrar as exigências concorrentes de palestras apresentadas perante os meus pares, tratar doentes e aparecer nos meios de comunicação social de forma regular para falar acerca de questões que envolvem a pele e os sinais exteriores de envelhecimento, tento manter-me a par do que há de mais atual e melhor no que diz respeito a abordar os problemas de pele. Nunca houve período mais entusiasmante em dermatologia: estamos perante uma rápida expansão da nossa compreensão da pele, das suas propriedades e da sua relação com o resto do corpo. O facto de eu poder detetar uma vasta gama de doenças, ao olhar para a pele de uma pessoa, diz muito acerca da inter-relação do corpo humano, desde os seus recantos mais profundos até à sua camada mais exterior. Identifiquei inúmeros problemas em pacientes que vieram ter comigo por causa de uma afeção de pele aparentemente isolada. Estes problemas incluíam lúpus, problemas da tiroide, determinados cancros (incluindo o cancro do pulmão), doenças cardíacas congénitas e malformações do coração, doença arterial periférica, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), cirrose (doença do fígado), anemia, alcoolismo, síndrome de Cushing, doença de Addison, síndrome do ovário policístico, diabetes e linfoma. De facto, a pele não é um órgão solitário e recluso, que funciona sozinho. É muitíssimo dependente do que se passa em zonas remotas do nosso corpo, onde o sol não brilha.

Os meus pacientes ensinaram-me isso mesmo, ao longo dos anos. Os seus problemas «visíveis» representam apenas uma parte muito pequena daquilo que efetivamente são. Aplico-me de alma e coração quando trabalho com eles e os ajudo a parecerem e a sentirem-se o mais poderosos possível. Trata-se, em grande medida,

de um trabalho de equipa. Como referi no início, durante o meu período de formação verifiquei frequentemente uma desconexão entre aquilo que estava a aprender com os meus manuais e as palestras a que assistia, e aquilo que via e testemunhava em primeira mão — tanto no que dizia respeito ao meu próprio corpo como aos sinais e sintomas dos meus pacientes. Felizmente, escutei com aturada atenção os meus pacientes e segui os meus próprios instintos!

Hoje em dia, posso escolher a velocidade a que irei envelhecer, quer prefira usar protocolos caseiros combinados com produtos disponíveis nas farmácias, a preços confortáveis, ou optar pelo caminho seguido pelos meus pacientes mais célebres, que utilizam procedimentos avançados no consultório, combinados com um regime sofisticado de cuidados diários. Como posso dizer isto com confiança? Digo-o porque assisto todos os dias à transformação dos meus pacientes, muitos dos quais lidam com problemas de pele assaz incómodos e prolongados. E muitos deles começam a assistir a importantes alterações graças a estratégias muitíssimo práticas que qualquer pessoa pode implementar. Limitam-se a trabalhar de dentro para fora, a sarar aqueles recantos mais profundos e escondidos dos seus corpos de modo a gerarem radiância.

QUANDO OS HÁBITOS E O ESTILO DE VIDA AFETAM A PELE

Aguardo sempre ansiosamente as minhas marcações com a Jennifer. Ela é uma daquelas pessoas com um elevado nível de energia, com uma presença magnética e colorida, tanto na sua personalidade como nas suas espantosas escolhas de moda! Com uma certa tendência para adivinhar a próxima grande moda em termos de beleza, maquilhagem e cabelo, surge frequentemente com alguma novidade refrescante, acerca da qual gosta de conversar quando nos encontramos. Já estava a trabalhar com a Jennifer há cerca de seis meses, para tratar a sua rosácea. Através de uma série de

tratamentos laser, alterações dietéticas e estratégias para controlo do stress, tínhamos conseguido controlar o seu problema de pele, que apresentava um aspeto fantástico na nossa última reunião. Paciente feliz, médica feliz!

Fiquei, sem dúvida, surpreendida e preocupada, quando, numa consulta de seguimento, entrei na sala de exames e descobri que a sua rosácea não só estava de regresso como estava pior do que antes. Passava-se qualquer coisa e precisávamos de chegar ao fundo da questão.

Jennifer foi rápida a dizer-me que não tinha feito batota em relação às minhas recomendações quanto à sua dieta. Tinha diminuído os hidratos de carbono refinados e encontrara no salmão um novo amor. Também me disse que as coisas na sua vida estavam a correr bastante bem e que os seus níveis de stress estavam sob controlo. Mas, quando lhe perguntei sobre as alterações na rotina dos cuidados da pele, houve algo que me chocou. Sempre pronta a experimentar uma nova moda, Jennifer começara a usar uma esfoliação facial «extra-suave» que estava na moda, para «refrescar e alisar» a pele. Dado que a sua pele estava tão boa devido ao nosso regime, ela achava que este produto serviria apenas para realçar o aspeto saudável da sua cútis, em especial por ser apelidado de extra-suave. Não era esse o caso. Todo aquele esfregar com esfoliante estava a fazer mais mal do que bem, destruindo a camada superficial da pele e permitindo que os alergénicos e irritantes penetrassem e causassem problemas. A barreira epidérmica encontrava-se consideravelmente comprometida, uma situação que se manifestava num aumento significativo da rosácea.

Dica de Brilho Bowe

Mesmo no caso de pacientes com uma pele absolutamente saudável, recomendo a utilização de um esfoliante suave apenas duas vezes por semana, no máximo, e aconselho-os a que calendarizem estes dias no *smartphone*, para que os possam manter diligentemente sob controlo e evitar qualquer excesso. É um problema muito comum nos meus pacientes, mas que pode ser assim facilmente evitado (para além de pouparem dinheiro).

A obsessão de Jennifer com a limpeza da pele não me surpreendeu. A fixação pela higiene é promovida por todo o lado: ligue a televisão durante o dia e encontrará diversos anúncios a defenderem o poder da lixívia e de outros químicos para limpar em profundidade e desinfetar a sua casa. Verá igualmente anúncios de produtos que eliminam os germes das suas mãos e removem 99,9 por cento dos vírus e bactérias, «para o ajudar a proteger a sua família». Com todas estas mensagens acerca de limpeza e desinfecção, não é de admirar que as nossas mentes estejam «contaminadas» quando se trata dos cuidados da pele. Quanto mais limpa a sua pele, mais saudável será, certo? Errado! Usamos sabões antibacterianos fortes, tonificantes à base de álcool, panos de limpeza, luvas, esponjas e escovas do corpo num esforço enorme para alcançarmos aquela sensação de limpeza absoluta. A maior parte dos dermatologistas concorda que o primeiríssimo erro que as pessoas cometem no que diz respeito ao seu regime de cuidados da pele é o excesso de limpeza. A curto prazo, este excesso não será perturbador, mas o excesso de limpeza crónico — em especial com produtos de limpeza fortes — não só priva a pele dos seus óleos naturais como remove as bactérias benéficas que a mantêm saudável!

Mal Jennifer parou com a esfoliação diária, a pele começou a sarar. Prescrevi-lhe também alguns probióticos orais, bactérias benéficas vivas sob a forma de comprimidos para conferirem à sua pele o apoio de que necessitava de dentro para fora. Crise evitada. Passado um mês, a pele de Jennifer estava tão vibrante e resplandecente quanto a sua personalidade, de volta ao caminho certo. Como veremos em pormenor mais adiante, os excessos de lavagem e de tratamentos da pele estão entre os culpados mais comuns de uma má tez. A experiência de Jennifer reflete o que muita gente passa quando confunde «limpeza» com «pele mais limpa». Tentar alcançar aquela sensação de superpureza deixará a pele furiosa e dada à desordem. Existe beleza em ficar «sujo».

Cassie, para citar outro exemplo, é uma das mulheres mais atléticas e em forma que conheço. Dirige a sua própria empresa e o exercício é o seu escape — uma maneira eficaz de limpar a mente, concentrar a energia e aumentar a produtividade. De facto, encontramos-nos muitas vezes numa aula de *fitness* de que ambas gostamos e que combina o *cardio* com o treino de força. Admiro o seu espírito competitivo e a sua atitude controladora.

Já não via Cassie há vários meses, porque ela viajava muito em trabalho. Mas reparei que publicava cada vez menos posts relativos às suas entusiasmantes viagens. Desejei que estivesse tudo a correr bem — porque isso era pouco comum em Cassie, que adora partilhar as suas aventuras com os amigos e a família.

Quando regressou, marcou uma consulta e chegou em pânico. Enquanto estivera fora, tinha desenvolvido um caso grave de acne em adulta. Nunca tinha tido acne durante a adolescência, nunca lidara com tal afeção em idade adulta e não estava sob mais stress do que o normal em termos profissionais ou pessoais. Tinha deixado de fazer os seus posts nas redes sociais porque se sentia demasiado consciente da sua aparência. Isso começara até a afetar a sua confiança no trabalho.

Falámos primeiro acerca de cuidados da pele: não tinham existido alterações dignas de menção. Depois, virámo-nos para a dieta... o que nos conduziu ao culpado. À medida que Cassie se ia tornando cada vez mais dedicada aos seus treinos de alta intensidade, também ficara viciada numa popular malinha de suplementos dietéticos baseados no soro de leite coalhado, que inclui batidos, barras e *snacks* — tudo para ajudar a construir músculo e aumentar o regime de exercício.

Eu já tinha visto esta combinação — dietas ricas em soro de leite coalhado e acne adulta — em vários dos meus pacientes atletas. Estudos científicos recentes estabeleceram esta ligação.² Infelizmente, o tipo de acne que surge devido ao aumento do consumo de soro coalhado não pode, muitas vezes, ser resolvido com os típicos tratamentos da acne, incluindo prescrições tópicas ou terapias orais. Tendo em conta que Cassie não queria abdicar por completo dos suplementos dietéticos, incentivei-a a experimentar algumas soluções de base vegetal. Assim que alterou as proteínas, de soro de leite coalhado para vegetais, a sua acne começou a desaparecer. Agora, posso dizer com satisfação que vejo mais vezes a Cassie na nossa aula de exercícios do que no meu consultório, e que ela parece, e se sente, mais em forma do que nunca! À primeira vista, podemos pensar que Jennifer e Cassie tinham problemas de pele muito diferentes. Mas a verdade é que as partes do corpo estão muito mais inter-relacionadas do que frequentemente imaginamos. E, por vezes, a solução para um problema de pele é uma abordagem holística que nada tem que ver com drogas.

Muitos dos meus pacientes surpreendem-se quando lhes pergunto o que se passa nas suas vidas em geral, o que é que comem e bebem normalmente e quantas vezes usam o esfoliante facial (se é que o usam). Esperam que eu receite rapidamente um medicamento, sem saberem que isso não fará mais do que mascarar os seus sintomas e deixar a raiz do problema por tratar. É certo que,

por vezes, as prescrições (orais e tópicas) são necessárias e adequadas, ajudando a remediar um determinado problema, como no caso de Jennifer. Mas, quando as minhas prescrições não fazem a sua magia, como espero que façam, sei que tenho de ir mais fundo. É nessa altura que olho para a dieta da paciente, para o exercício, para a rotina de cuidados da pele e para o seu estilo de vida, em geral. Para abordarmos esses temas de forma eficaz, temos de reconhecer uma das mais espantosas descobertas da era moderna: o eixo intestino–cérebro–pele. De facto, é o que todos os problemas dermatológicos têm em comum. E nutri-lo proporciona a base para uma pele impecável, independentemente de outros tratamentos.

O EIXO INTESTINO–CÉREBRO–PELE

Sei o que lhe assola a mente: o que é que fazemos para conseguir uma pele impecável em que todos reparem? O que é que devemos comer, o que é que devemos evitar e como devemos tratar a pele?

Antes de responder a essas perguntas, temos primeiro de fazer uma outra: o que provoca a maior parte dos problemas de pele hoje em dia? Resposta: um eixo intestino–cérebro–pele fraco ou disfuncional. Tão simples quanto isso. O seu intestino, o seu cérebro e a sua pele partilham uma relação profunda — estão todos ligados de maneiras poderosas e surpreendentes. Pense nos seus intestinos e na sua pele como elos de uma cadeia, com o seu cérebro a unir esses elos. Se houver um problema algures na cadeia — um desequilíbrio que perturbe este eixo delicadamente interligado —, irá sentir perturbações físicas, desde problemas intestinais a problemas de pele. Uma vez reequilibrada esta aliança, a começar pelo seu intestino, poderemos assistir a resultados no exterior — e a senti-los no interior. Abordarei com grande pormenor este eixo no próximo capítulo, mas, por ora, eis uma primeira abordagem acerca da ligação entre o intestino e uma pele excelente.

O SEU INTESTINO COMO *GROUND ZERO*

A ideia de que o estado do nosso intestino tem uma grande influência na saúde (e no aspeto) não é tão revolucionária quanto possa pensar, tendo em conta a sua recente aceitação pela medicina moderna. Os médicos da Roma e Grécia antigas acreditavam que as doenças começavam, frequentemente, no cólon. Há mais de dois mil anos, o médico grego e pai da medicina ocidental moderna, Hipócrates, sugeriu que a morte estava instalada no intestino (algo frequentemente citado como «todas as doenças começam no intestino»). Disse igualmente que «a má digestão é a raiz de todos os males» — uma sábia observação feita muito antes de a civilização ter qualquer teoria sólida ou prova científica que o explicasse. Na minha prática, os pacientes com os problemas de pele mais graves deparam-se frequentemente com desafios gastrointestinais.

Palavras para Interiorizar

Flora intestinal e da pele: Bactérias simbióticas que ocorrem naturalmente no intestino e na pele. Uma relação simbiótica é aquela em que duas espécies (por exemplo, bactérias e seres humanos) vivem uma com a outra de uma de três maneiras: (a) ambas as espécies beneficiam (simbiose mútua); (b) uma beneficia e a outra permanece incólume (simbiose comensal) ou (c) uma beneficia e a outra é prejudicada (simbiose parasítica).

Disbiose: Um desequilíbrio microbiano sobre ou dentro do corpo (por exemplo, disbiose intestinal ou disbiose da pele).

Microbioma: A coleção de microrganismos que vivem num ambiente em especial, tal como o corpo humano ou uma parte do corpo (por exemplo, o intestino, a pele, a boca, o nariz, a genitália ou o trato urinário). Os microbiomas existem por

toda a natureza, desde o fundo dos oceanos e as florestas até todos os outros animais.

Microbiota: Uma comunidade ecológica de microrganismos comensais, simbióticos e patogénicos (potencialmente nocivos) que se encontram dentro e sobre todos os organismos multicelulares.

Somos ecossistemas ambulantes. É provável que goste de pensar em si mesmo como um indivíduo, mas, quando se trata do que se vive no nosso corpo, estamos longe de o ser. Como já deverá ter começado a compreender (espero eu!), alberga em si triliões de organismos microbianos invisíveis, na sua maioria bactérias, que habitam nas suas entranhas e no seu exterior. E os nossos camaradas microbiais juntam-se a nós desde o início da vida. O pensamento atual é o de que, ainda que provavelmente alguns micróbios cheguem até nós enquanto ainda estamos no útero, a maior parte da colonização inicial ocorre quando *descemos* através do canal vaginal e somos expostos aos organismos da vagina. Estes micróbios cobrem-nos, levando os nossos microbiomas a florescer aquando do nascimento. O processo continua à medida que iniciamos a nossa vida no exterior. Isso poderá explicar a diferença entre a saúde a longo prazo dos bebés nascidos vaginalmente e a saúde daqueles que nascem através de uma relativamente estéril cesariana. Novos dados científicos revelaram que os bebés nascidos por cesariana podem não desenvolver um microbioma tão diverso e, conseqüentemente, ter um maior risco de vir a desenvolver determinados problemas na sua vida — acima de tudo, problemas inflamatórios e imunes (regressaremos a esta questão mais tarde).³

Poucas gerações atrás, desconhecíamos estes micróbios, mas há milhões de anos que evoluímos com eles. Os dois milhões de genes bacterianos únicos que se encontram em cada microbioma humano podem envergonhar, por comparação, os nossos cerca de

23 mil genes. Nós somos um «metaorganismo», uma coleção viva de micróbios que se alojam dentro de nós e à nossa volta.⁴ Precisamos deles para a nossa sobrevivência. E, sem dúvida, precisamos deles para a nossa beleza.

Ainda que se possa sentir desconfortável quando se imagina completamente coberto, por dentro e por fora, por bactérias (tanto vivas quanto mortas), bem como fungos, leveduras, parasitas e vírus, será útil recordar que estes organismos amigáveis são essenciais para a sobrevivência e que, num corpo saudável e equilibrado, existem em número superior aos vilões. A boa higiene não implica limpar todos os germes. Pelo contrário: envolve cultivar, apoiar e manter as bactérias e germes benéficos. Desta maneira, estará a otimizar o seu microbioma para se tornar saudável — tanto por dentro quanto por fora. E, sim, isso significa ficar sujo de vez em quando.

Os habitantes microbianos do seu intestino, várias vezes referidos coletivamente como flora intestinal, são cavalos de trabalho.⁵ Auxiliam na digestão e na absorção dos nutrientes: não poderá alimentar-se de modo eficaz sem eles. Além disso, produzem e libertam enzimas importantes e outras substâncias que o nosso corpo requer mas que, sozinho, não é capaz de gerar em quantidade suficiente. Estas incluem vitaminas (nomeadamente as vitaminas do complexo B) e neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina. Repare nisto: estima-se que 90 por cento da agradável hormona serotonina existente no nosso corpo não seja produzida pelo cérebro. É produzida no trato digestivo, graças aos bichinhos que vivem nos seus intestinos. A sua flora intestinal e respetivos efeitos sobre o sistema hormonal ajudam-no a lidar com o stress e, até, a conseguir dormir bem à noite. E os seus micróbios participam no seu metabolismo. Isso significa que estes podem influenciar a sua capacidade para manter o peso ideal. Significa, também, que os micróbios do intestino podem afetar a sua pele através dos efeitos em cascata do seu metabolismo (regressaremos a esta questão em breve).

De todas as ações pelas quais estes organismos microscópicos são responsáveis para manter uma pessoa saudável, talvez as mais importantes sejam aquelas que realçam, regulam e apoiam o seu sistema imunitário — todas elas diretamente relacionadas com a saúde da pele.⁶ Não só os micróbios intestinais formam uma barreira física contra potenciais invasores (por exemplo, vírus nocivos, parasitas e bactérias más), como agem coletivamente como um gigantesco desintoxicante — neutralizam muitas toxinas que atingem os nossos intestinos através daquilo que comemos e bebemos. Também ajudam o sistema imunitário a distinguir corretamente entre amigos e inimigos, e a evitar reações alérgicas perigosas ou respostas autoimunes. Alguns investigadores avançam que o aumento alarmante das doenças autoimunes no mundo ocidental pode ser provocado por uma perturbação na longa relação do corpo com o seu microbioma.⁷

Dado que as bactérias dos intestinos podem controlar determinadas células imunes e ajudar a gerir os caminhos inflamatórios do corpo (ver p. 40), diz-se que o intestino (incluindo os seus habitantes) é aquilo a que se poderia chamar o maior «órgão» do seu sistema imunitário. As bactérias dos intestinos podem, em última análise: afetar o risco de desenvolvimento de todo o tipo de problemas crónicos, de doenças neuropsiquiátricas e problemas cerebrais degenerativos a padecimentos autoimunes; propiciar condições metabólicas para o desenvolvimento de obesidade, diabetes e cancro; e, sim, desencadear problemas dermatológicos — da acne à psoríase, passando pelo eczema, a aceleração do envelhecimento e a perda de cabelo (tanto nos homens como nas mulheres). E o denominador comum, aqui, é a inflamação, um conceito importante que irei reitear ao longo do livro. A inflamação é essencial à sobrevivência, porque nos ajuda a recuperar de ferimentos e a combater as infeções. Mas, quando a resposta inflamatória é constante no corpo, pode ser uma causa subjacente de um mal ou de uma doença.

A conceituada dermatologista e investigadora Whitney Bowe demonstra a surpreendente relação que existe entre um intestino saudável e uma pele bonita e radiosa, apresentando um plano alimentar e físico de 21 dias para maximizar a saúde e a beleza da pele.

A pele não mente, e a verdade é que reflete o nosso estado de saúde geral sem que nos apercebamos disso. Neste livro, a autora mostra aos leitores que a saúde da pele vai muito além do que está à superfície. Pioneira na pesquisa do eixo intestino-cérebro-pele, uma das mais requisitadas dermatologistas dos EUA explica que a grande variedade de doenças da pele — desde acne e rosácea a psoríase, eczema e envelhecimento prematuro — são, afinal, manifestações de problemas intestinais.

O aspeto saudável e radioso que todos procuramos na nossa pele não se consegue apenas com tratamentos, cirurgias e produtos de cosmética dispendiosos e nem sempre eficazes. Concentrando-se no microbioma — onde bilhões de micróbios «comunicam» com a pele através do cérebro —, a impulsionadora daquilo a que chamou o «Brilho Bowe» destaca a ligação entre sono, stress, dieta, saúde gastrointestinal e saúde da pele.

Com uma abordagem simples mas sustentada em termos científicos, estratégias práticas para cuidar da sua pele e um plano de três semanas capaz de mudar a sua vida, este livro é um guia para uma pele fantástica de dentro para fora e de fora para dentro.

v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-475-4



9 789896 684754

Saúde e Bem-Estar