

SALUTE E BENESSERE

PSICOLOGIA
Come difendersi
dalla stupidità

SCOPERTE
Il Parkinson
si può fiutare

BELLEZZA
Gli integratori
che rallentano
l'invecchiamento
della pelle

SCUOLA
COSA SERVE DAVVERO
PER RIAPRIRE IN SICUREZZA

LE CONFESSIONI DI

- Veronica Maya
- Michele Cucuzza
- Le Donatella

**ELISABETTA
CANALIS**

 Krav maga,
muay thai
e kickboxing:
il mio benessere
a suon
di calci e pugni



**LA GRANDE CORSA
AL VACCINO**

**LE STRATEGIE DEI GRUPPI DI RICERCA IMPEGNATI
A TROVARE UNO SCUDO CONTRO LA PANDEMIA**



Pillole antietà per la pelle

Gli antiossidanti di creme e sieri sono potenziati da quelli assunti con l'alimentazione.
Quando questi ultimi non sono sufficienti, possono aiutare gli integratori

• *Testo di Roberta Camisasca*



Il 65% degli italiani fa uso di integratori, rivela Federsalus, per i più svariati motivi. Supportare il sistema immunitario, regolarizzare l'intestino, migliorare le performance sportive. Sempre più persone (donne specialmente, ma non solo) lo fanno anche per motivi legati al benessere e alla bellezza della pelle: prepararsi all'esposizione solare, favorire la circolazione, rallentare l'invecchiamento. Il mercato dei nutricosmetici è in continua crescita. Studi di Cosmetica Italia (elaborati da New Line Ricerche di mercato) dichiarano che abbiamo speso 105 milioni di euro in un anno in capsule, fiale e bustine che promettono pelle più liscia, capelli più folti, unghie più resistenti. A balzare all'occhio sono soprattutto i numeri relativi agli antiossidanti (le sostanze ad azione antietà), quasi triplicati in soli due mesi. Tra i supplementi alimentari del reparto beauty, sono quelli che registrano l'incremento più significativo. Associati a una dieta equilibrata e a uno stile di vita sano, in alcune circostanze questi prodotti possono aiutare a potenziare le difese della pelle, migliorandone l'aspetto e l'elasticità.

FONTI CONCENTRATE DI NUTRIENTI

«Per legge, gli integratori sono considerati alimenti», premette Alessandra Bordoni, docente di scienza dell'alimentazione del dipartimento di scienze e tecnologie agroalimentari dell'Università di Bologna. «Sono alimenti particolari, non solo perché si presentano come pillole, capsule, polveri, ma anche perché sono fonti concentrate di specifici nutrienti. Il loro scopo è quello di integrare la dieta quando questa è carente di alcuni nutrienti o quando il fabbisogno è aumentato. A volte, infatti, la nostra alimentazione non è abbastanza corretta per raggiungere un ottimale equilibrio nutri-

1. DA BERE

Truvivity by Nutrilite OxiBeauty Beauty Drink di Amway contiene vitamina E e un complesso a base di camomilla e ribes nero. La vitamina E contribuisce a contrastare l'azione dei radicali liberi, mentre la camomilla favorisce il rilassamento e il benessere mentale (45,53€, vendita diretta, tel. 02.87.10.36.03; infocenter-it@amway.com).



1

2. SCORTA DI COLLAGENE

Korff Collagen Regimen Drink (126€, farmacia) è a base di collagene marino idrolizzato, vitamine, rame e zinco, al gusto di ananas. Favorisce idratazione e elasticità e riduce le rughe.



2

3. PER RIDARE TONO

Fospid.In di Skinius (49€, farmacia e parafarmacia, skinius.it) è un booster di attivi in grado di rigenerare la pelle dall'interno grazie al complesso Fospidina, a base di fosfolipidi, glucosamina e fitosteroli. Restituisce alla pelle tono, densità e luminosità.



3

4. COMPLETO

Bionike Well Age (39,90€, farmacia) contiene tutto ciò che serve (fitoceramidi, acido linolenico e vitamine), per proteggere la pelle dallo stress ossidativo, migliorare la qualità della cute e prevenire l'invecchiamento.



4

5. CON VITAMINA C

Swisse Collagene (34,90€, farmacia) ha una formula ricca di collagene ed estratto di arance rosse, fonte di vitamina C, che contribuisce alla formazione di collagene. In comodi flaconcini monodose.



5

6. IN FLACONCINI

Sant'Anna Beauty Hyaluronic Acid (2,99€ per 150 ml, farmacia, parafarmacia e shop, santanna.it) è un integratore alimentare con acido ialuronico e zinco in flaconcini, pronto da bere. Aumenta l'idratazione, migliora la lucentezza e la morbidezza della pelle e diminuisce la profondità delle rughe.



6

zionale. Inoltre alcuni componenti bioattivi (sostanze che aiutano il corpo a ottimizzare le proprie funzioni) non sono presenti nei cibi in quantità sufficiente a raggiungere la "dose efficace" o sono poco biodisponibili, cioè non sono facilmente assimilabili dall'organismo». I motivi? Tabù alimentari sempre più diffusi, che portano a bandire dalla tavola in modo ingiustificato alcune pietanze; diete ipocaloriche; problematiche di malassorbimento come la celiachia; lungo stoccaggio dei cibi con conseguente impoverimento di vitamine e altre sostanze; cottura prolungata che altera le proprietà originali degli alimenti. «Ma la colpa è anche dei ritmi di vita più frenetici e della sedentarietà», prosegue l'esperta. «Le ricerche dicono che facciamo meno movimento di un tempo e che, se nel 1940 stavamo in media 160 minuti al giorno a cucinare, oggi non superiamo i 20 minuti ai fornelli».

BIOREGOLATORI DI BELLEZZA

I nutricosmetici sono studiati per rispondere a deficit nutrizionali che si manifestano (anche) a livello estetico, per esempio con la comparsa precoce di rughe e segni di invecchiamento. «Ogni nutriente svolge diverse funzioni nell'organismo», spiega Bordoni. «Vitamine e minerali, in particolare, sono dei "bioregolatori": sono necessari per lo svolgimento di varie attività, alcune delle quali possono avere anche un impatto estetico. È assodato, per esempio, che, tra le diverse funzioni della vitamina C, c'è quella di contribuire alla formazione del collagene, che costituisce l'impalcatura dei nostri tessuti, compresa la pelle». Quindi una carenza di questa vitamina, o di un altro nutriente, può determinare un non ottimale espletamento di tutte le funzioni in cui è implicato e riflettersi anche sull'aspetto esteriore. «Ogni deficit nutrizionale dev'essere compensato da un adeguamento dell'alimentazione», sottolinea l'esperta. «In alcuni casi, la correzione dietetica può essere coadiuvata dall'utilizzo di un integratore».

LO STRESS OSSIDATIVO

Nella pelle convivono sostanze antiossidanti e pro-ossidanti, che combattono una battaglia quotidiana. «Le prime sono molecole o enzimi presenti a livello del plasma e dei tessuti, inclusa la pelle, prodotti dall'organismo a scopo difensivo (antiossidanti endogeni) o introdotti con l'alimentazione (esogeni) allo scopo di difenderci dal danno ossidativo», spiega Bordoni. «Anche le molecole pro-ossidanti vengono prodotte dal nostro corpo. Quando le produciamo in eccesso rispetto alle nostre difese, possono provocare diversi danni ai tessuti. I pro-ossidanti più conosciuti sono i radicali liberi, entità chimiche instabili che, se si accumulano, innescano reazioni ossidative a catena a scapito di diversi componenti cellulari. Per esempio, possono alterare la struttura e la funzione di proteine fondamentali, quali collagene ed elastina. La loro formazione non può essere azzerata, ma si



123RF

Una cute preservata da una routine cosmetica rigorosa e uno stile di vita salutare arriva all'età matura con una superficie liscia, attraversata da rughe fini e sottili

può evitare l'iper-produzione». In certe situazioni, infatti, si crea uno sbilanciamento tra questi due schieramenti (una condizione chiamata stress ossidativo) che ha evidenti ripercussioni sul benessere e la bellezza della pelle. Succede, per esempio, quando non si assicura all'organismo un corretto apporto di antiossidanti con la dieta: così la pelle si ritrova sprovvista delle sue difese naturali. Oppure quando si innescano dei fattori che portano all'iper-produzione di pro-ossidanti: attività fisica troppo intensa, esposizione solare non protetta, fumo di sigaretta sono alcuni di questi. Ma anche lo stress psicofisico, l'inquinamento, le diete sbilanciate, l'abuso di alcol, la carenza cronica di sonno giocano un ruolo. Gli effetti cutanei sono tanto più visibili quanto più questi fattori si presentano in associazione.

EFFETTI DELL'ETÀ CHE AVANZA

Un'altra causa di disequilibrio è il calo fisiologico della produzione di antiossidanti endogeni che avviene con l'età: la pelle reagisce con meno efficacia agli attacchi esterni, si screpola, si secca, diventa più predisposta a grinze, rughe, macchie. È vero che la pelle prima o poi invecchia comunque, ma c'è una differenza importante tra crono-invecchiamento

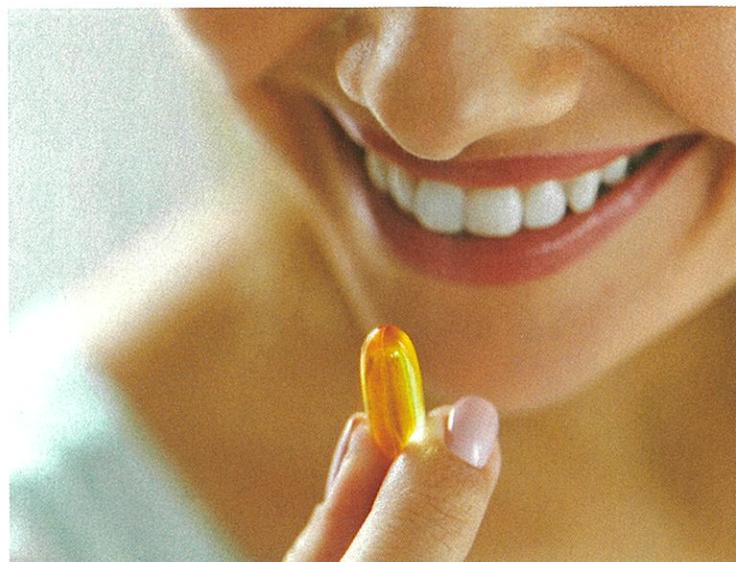
(quello naturale) e foto-invecchiamento (quello accelerato da uno stile di vita non sano). Una cute preservata da una routine cosmetica rigorosa e uno stile di vita salutare arriva all'età matura con una superficie liscia, attraversata da rughe fini e sottili, mentre una esposta a fumo, smog, diete ricche di zuccheri e grassi e soprattutto un'esposizione solare senza le dovute precauzioni, si mostrerà prematuramente ruvida e rugosa, con alterazioni nella pigmentazione e capillari in evidenza (teleangectasie). Sarà più difficile in questi casi riparare i danni ossidativi.

DIETA PIÙ SUPPLEMENTAZIONI

«In tutti i casi di eccessiva produzione di pro-ossidanti, dovremo aumentare la concentrazione di antiossidanti per evitare il danno ossidativo, aumentandone l'apporto con l'assunzione di alimenti specifici», spiega Bordoni. «Le principali fonti alimentari di antiossidanti sono gli alimenti vegetali, quindi frutta e verdura e loro derivati, ma anche cereali integrali e legumi. Dobbiamo introdurre questi alimenti tutti i giorni e più volte al giorno: basta ricordare le almeno cinque porzioni raccomandate ogni giorno per la frutta e verdura». E non essere monotoni, alternando i colori. Blu-viola, come melanzane, frutti di bosco, uva rossa, prugne, fichi, ribes, barbabietole rosse e radicchio: ricchi di antocianine, contrastano l'azione dei radicali liberi, oltre ad avere un effetto positivo sulla produzione di collagene grazie anche alla vitamina C. Verdi come cavoli, broccoli, cavolfiori, alga spirulina, ricchi di zolfo che favoriscono l'elasticità della pelle e proteggono il collagene naturale. A frutta e verdura vanno aggiunti semi (papavero, zucca, girasole, sesamo) e frutta secca (pinoli, anacardi, noci di macadamia, mandorle) contenenti zinco, che promuove la riparazione delle cellule e del collagene. Uno studio condotto dal Leibniz Research Institute for Environmental Medicine, pubblicato sul *British Journal of Dermatology*, ha dimostrato che l'assunzione di licopene o luteina (antiossidanti presenti nei vegetali) ha un effetto protettivo nei confronti dell'invecchiamento causato dal sole. «Il problema», spiega la nutrizionista, «è che alcuni antiossidanti si disperdono durante la preparazione o la cottura degli alimenti e hanno una bassa biodisponibilità. Quindi a volte è difficile raggiungere la dose in grado di svolgere la funzione specifica desiderata. In questi casi l'assunzione di un integratore può essere di aiuto, anche se non dev'essere considerata una scusa per condurre una dieta non corretta. Gli integratori possono coadiuvare anche nelle situazioni che determinano un aumento dei fabbisogni. Nel caso specifico degli antiossidanti, se ci si espone molto al sole, si vive in una città con una percentuale di smog elevata, si svolge un'attività fisica intensa. Molti studi indicano inoltre che l'avanzare dell'età ci rende naturalmente più predisposti al danno ossidativo e questo può aumentare la necessità di antiossidanti».

DENTRO ALLE FORMULE

Gli integratori con funzione anti-tensione hanno il doppio compito di ridurre i fattori di iper-produzione delle sostanze pro-ossidanti e di aumentare le difese antiossidanti. Sono utili in quei casi in cui la dieta non è in grado di fornire tutti i nutrienti necessari alla pelle o quando c'è bisogno di aumentare la quantità di antiossidanti da schierare contro i radicali liberi. «Ogni integratore è formulato per rispondere a deficit nutrizionali specifici: prima di sceglierlo, è importante sapere quali sono le possibili carenze e quale funzione si intende ottimizzare», raccomanda la specialista. Alcuni supplementi sono studiati per combattere i vari fattori che possono essere all'origine di rughe e segni del tempo, come stress ossidativo, glicazione (una reazione chimica che porta all'invecchiamento cellulare precoce), infiammazione. «Le vitamine antiossidanti più importanti sono le vitamine C, A ed E», prosegue Bordoni, «ma anche alcuni minerali quali il selenio e lo zinco sono importanti per mantenere le difese antiossidanti endogene. La vitamina C è anche fondamentale per la sintesi del collagene, così come il rame, che contribuisce alla normale pigmentazione della cute». Contro i radicali liberi la scienza nutricosmetica schiera anche coenzima Q10, selenio, acido lipoico. Altri preparati agiscono sulla stimolazione delle sostanze che rendono compatta e resistente l'architettura cutanea: oltre alla vitamina C, ci sono centella asiatica, acido ialuronico, zinco, glucosamina, collagene idrolizzato (frammentato). Gli acidi grassi essenziali contribuiscono a mantenere intatta e forte la barriera protettiva. Sul fronte dell'infiammazione, sono efficaci Omega 3, estratto di curcuma, acido boswellico, carnosina. Nella categoria degli antiossidanti vegetali spiccano il resveratrolo della vite rossa, l'esperidina degli agrumi, i tannini del tè verde, i polifenoli dei semi d'uva, il licopene del pomodoro: contrastano le rughe, stimolano il microcircolo e rafforzano le pareti capillari. Rientrano nel pool difensivo della pelle anche attivi energizzanti e stimolanti come ginseng, ibisco, rosa canina.



*Ogni integratore è formulato
per rispondere a deficit
nutrizionali specifici*

UNA CORRETTA BEAUTY ROUTINE

Sono consigliabili cicli di due o tre mesi l'anno, per esempio al cambio di stagione, prima dell'estate ma anche durante e dopo, per rinforzare le difese della pelle ma anche "riparare" i danni dell'esposizione solare, oppure tutte le volte in cui la pelle appare più secca e fragile o ancora quando, per svariati motivi, non siamo sicuri di riuscire ad assumere tutti i giorni frutta e verdura di stagione. Attenzione: molti integratori anti radicali liberi, così come i cibi ricchi di antiossidanti, per preservare la loro azione devono essere conservati al riparo dalla luce o da fonti di calore. E i cosmetici? Creme, sieri e maschere anti-tensione agiscono sull'epidermide con proprietà idratanti e protettive, mentre i nutricosmetici, veicolati dal sangue, raggiungono il derma, lo strato sottostante, dove avviene la sintesi di collagene ed elastina.

Tanta acqua per una cute più giovane

Oltre a fare il pieno di antiossidanti, per una pelle sana e bella è importante bere acqua. La disidratazione, infatti, è l'anticamera dell'invecchiamento: senza un adeguato apporto idrico dall'interno, il film idrolipidico si impoverisce e lascia la pelle esposta alle aggressioni ambientali. Non basta, quindi, applicare creme e sieri idratanti, ma bisogna ricordarsi, in ogni periodo dell'anno e indipendentemente

dallo stimolo della sete, di bere almeno due litri d'acqua al giorno. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato l'esistenza di una correlazione tra un adeguato apporto idrico giornaliero e il mantenimento di una corretta fisiologia cutanea che ritarda e contrasta l'invecchiamento della pelle. Per approfondire, puoi consultare le 10 regole d'oro per la salute della pelle suggerite da SIdEmaST (Società italiana di

dermatologia) in collaborazione con Rocchetta, scaricabili sul sito acquedellasalute.it.

