

PER SAPERNE DI PIÙ
www.skineco.org
www.nut.entecra.it

AP
PUN
TA
MENTI

Ecobeauty cercasi

Skineco (Associazione Internazionale di Ecodermatologia) promuove il secondo appuntamento dei Forum "InFormati con Skineco" dal titolo "Belli mangiando. La salute della pelle passa per la tavola": il 30 ottobre a Roma. Tra i relatori Pucci Romano, presidente dell'associazione, Luca Bianchi, dermatologo dell'Università Tor Vergata di Roma, Mikol Bettella, esperta in tecnologie farmaceutiche, Filippo Ongaro, medico dello sport che ha lavorato all'Agenzia Spaziale Europea e alla NASA. L'incontro è aperto al pubblico.

(l.g.)

Invecchiamento. Proteine e aminoacidi per rinforzare i tessuti. Vitamine per combattere l'ossidazione. A tavola per vivere meglio

Menù antiage così la pelle diventa giovane

PUCCI ROMANO*

CARBOIDRATI, PROTEINE, grassi, vitamine, sono le molecole fondamentali per il nutrimento, e l'alimentazione può dirsi corretta solo se le si assumono tutte e in maniera equilibrata. Anche per la salute della pelle vale la stessa regola. Eccedere nei carboidrati, per esempio, rischia di inibire l'azione di due proteine importanti che costituiscono il derma, cioè il collagene e l'elastina, impedendo quindi i processi rigenerativi, così importanti per il mantenimento della salute cutanea. È un fenomeno che si chiama glicazione, e comporta una perdita della normale conformazione delle fibre elastiche; di fatto favorendo l'invecchiamento cutaneo.

Già alla soglia dei trent'anni, con una progressione annuale di circa il 3,7 per cento, la nostra pelle invecchia; ma questa percentuale può sensibilmente diminuire cor-

reggendo e migliorando la dieta. Cominciando col dire che le proteine e gli aminoacidi che assumiamo attraverso l'alimentazione sono i costituenti essenziali per la struttura e il funzionamento di tutte le cellule: rinforzano il tessuto connettivo, aiutano a mantenere la pelle morbida ed elasti-

Il pesce azzurro e i cereali integrali. Frutta e verdura. Sono i custodi della bellezza E prevengono anche le malattie del derma

ca, rendono le unghie più resistenti e permettono ai capelli di crescere forti e sani. Al contrario, un eccesso proteico, così caro alle diete dimagranti a discapito dei carboidrati, in particolare degli amidi, rende la pelle dura, avvizzita e rugosa. Nessuna molecola va quindi eliminata dalla dieta, ma tutte sono indispensabili per mantenere il

giusto equilibrio.

L'alimentazione ci viene in aiuto anche per combattere le malattie della pelle. Acne, psoriasi, dermatite atopica, sono solo alcune tra le patologie dermatologiche più comuni che riconoscono nell'infiammazione la miccia che le accende, proprio come succede in tutte le altre patologie che colpiscono l'organismo umano. Gli studi di epigenetica, la scienza che indaga in che modo il nostro stile di vita può modificare l'espressione dei nostri geni, hanno evidenziato che l'alimentazione gioca un ruolo importante nella prevenzione dei meccanismi di infiammazione. Una dieta ricca di antiossidanti, per esempio, contrasta l'ossidazione cellulare. In particolare dobbiamo andare alla ricerca delle vitamine contenute negli alimenti con un indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) elevato. Che per nostra fortuna sono quelli presenti nella dieta mediterranea: frutta, verdura, olii vegetali; e alcune proteine animali come quelle di un pesce "umile" come l'azzurro; poi carboidrati complessi e cereali integrali. Questi cibi non solo custodiscono la bellezza e la salute della pelle, ma ne possono modificare l'espressione genetica insieme all'azione di milioni di batteri che albergano nell'intestino e costituiscono un mondo misterioso e tutto da indagare: il microbiota. Si tratta di 1,5kg di batteri, il peso di un organo, 10 volte il numero del totale delle cellule di un corpo: una realtà che la scienza ha appena iniziato a studiare ma da tenere in grande considerazione. L'equilibrio del microbiota intestinale condiziona quello del microbiota cutaneo, dell'insieme cioè di batteri che vivono sulla nostra pelle, mantenendolo in salute e garantendo l'equilibrio biochimico e metabolico. Ancora una volta, quindi, quello che mangiamo incide profondamente sul benessere della nostra pelle, l'organo più grande del nostro corpo e immagine di noi, dove il confine tra inestetismo e patologia è spesso virtuale.

Specialista in Dermatologia, presidente SKINECO

©RIPRODUZIONE RISERVATA

IL
BO
TO
X

Così aiuta il collagene

La tossina botulinica sembra in grado non solo di lifare la pelle, ma anche di ringiovanirla, lo indica uno studio su *Jama Facial Plastic Surgery*. «Se iniettata direttamente sulla pelle, quindi non sui muscoli come avviene oggi, potrebbe stimolare la produzione delle fibre di collagene, che fungono da supporto ai tessuti, aiutandoli a contrastare i cedimenti», spiega Giuseppe Sito, vicepresidente dell'Aiteb. Il nuovo impiego non sostituirebbe però l'uso autorizzato della sostanza sui muscoli, ma potrebbe essere sinergico.

(claudia bortolato)

Colesterolo ALTO?

Combattilo con:

COLESTEROL[®] ACT PLUS[®] 400 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monocolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono **la regolarità della pressione arteriosa**.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

Per i Tuoi
Capelli,
un miracolo
della Natura!



NOVITÀ
ORA ANCHE PER UOMO



CON
**SERENOA
REPENS**

MiglioCres[®]

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, MiglioCres[®] è la risposta per avere:

- **CAPELLI FORTI** grazie all'estratto di Miglio
- **CAPELLI FOLTI** grazie alla Serenoa Repens e all'estratto di Ortica
- **CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI** grazie al Selenio, alla Metionina, al Rame, allo Zinco

in FARMACIA e
ERBORISTERIA

MiglioCres[®] è anche
in Fiale e Shampoo.

MiglioCres[®] è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@feffsrl.eu



www.migliocres.it