

► della cute sono poi tutte le vitamine del gruppo B che la mantengono idratata, combattono gli effetti dannosi di radicali liberi sulle cellule, favorendone il ricambio e rallentandone l'invecchiamento. «La B5, in particolare, è molto utile anche per la cicatrizzazione delle ferite», sottolinea Bucci. Queste vitamine si trovano soprattutto nelle carni (non solo rosse, ma anche bianche), nelle mandorle, nel lievito di birra, in tuorlo d'uovo, latte e nei suoi derivati. «In vista di interventi di chirurgia estetica, per favorire una buona e rapida rigenerazione dei tessuti cutanei occorre qualche attenzione in più», aggiunge, però, Fabio Claudio Fasulo, chirurgo estetico all'Istituto medico Quadronno di Milano. «Fondamentali sono l'abolizione del fumo per almeno un mese, ma più lunghi sono i tempi di sospensione meglio è, l'astensione dai superalcolici, la limitazione del vino a un bicchiere a pasto, dando la preferenza a quello rosso, e un adeguato apporto idrico, che significa bere almeno due litri di acqua al giorno. Converrà poi ridurre quei cibi che favoriscono i processi infiammatori: quindi meno carne rossa e più carne bianca o meglio ancora pesce. Sempre per un'ottima e veloce cicatrizzazione sarà inoltre opportuna l'assunzione di antiossidanti e specifici oligoelementi, quali selenio, zinco, coenzima Q10, chiedendo consiglio al medico sul tipo di integrazione più opportuna al proprio caso».

Pesce e frutti di bosco antirughe

Antiossidanti per eccellenza, dunque da privilegiare, sono poi gli omega 3. «Qualsiasi tipo di pesce, di acqua salata o dolce, è fonte di omega 3, acidi grassi polinsaturi essenziali per tutto l'organismo, che preservano e migliorano anche salute e bellezza della cute», spiega Alfredo Vanotti, professore di dietetica alle Università degli Studi e Bicocca di Milano. Ne



GLI SGOMBRI SONO FONTE DI OMEGA 3, ACIDI GRASSI ESSENZIALI CHE PRESERVANO ANCHE LA CUTE

sono particolarmente ricchi salmone, sgombero, merluzzo, sardine, alici e tonno. «Alternarne il consumo, portandoli in tavola almeno due volte a settimana, garantisce in genere il giusto apporto di questi acidi grassi», avverte Marangoni. Non bisogna poi dimenticare gli omega 3 di origine vegetale, presenti in semi di lino e di chia, in noci, nocciole e mandorle che si possono sgranocchiare come spuntino, aggiungere alle insalate, o allo yogurt. Ne è inoltre ricca la

soia, che, per la sua elevata quantità di proteine, può essere una valida alternativa a un secondo piatto. E ancora, nella lista delle sostanze virtuose che combattono le rughe, proteggendo la pelle dagli effetti nocivi dei raggi ultravioletti rientrano i flavonoidi antociani contenuti in alcuni frutti e verdure di colore rosso-violaceo o blu e soprattutto in frutti di bosco, uva, cavolo rosso e nelle varietà di mais "colorato", come il mais nero e il mais rosso. Tra le bevande invece è buona abitudine bere due-tre tazze al giorno di tè verde, che abbonda di particolari antiossidanti, le catechine, che tra l'altro svolgono anche azione antitumorale e proteggono il sistema cardiocircolatorio.

Acqua e yogurt per purificare

La salute della pelle è strettamente legata a quella dell'intestino che deve svolgere al meglio il suo lavoro, perché i nutrienti assunti con l'alimentazione vengano assorbiti e svolgano il loro benefico effetto. Alcuni errori, molto diffusi, possono però ostacolare il buon funzionamento, facendo affiorare brufolotti o altre imperfezioni. «L'(ab)uso di antibiotici, una dieta povera

di fibre, una vita particolarmente stressante o sedentaria, o una scarsa idratazione possono compromettere l'equilibrio della flora batterica rendendo l'intestino pigro», spiega Vanotti. Ecco perché, oltre a bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno per agevolarlo nei suoi compiti, è consigliabile assumere cibi ricchi di prebiotici e probiotici, frutta, verdura, cereali integrali e yogurt che mantengono attivo il microbiota.

Quando servono gli integratori

Una dieta poco varia può provocare carenza di vitamine o di antiossidanti, con riflessi negativi su tonicità, elasticità, luminosità e idratazione della pelle. Oltre a correggere l'alimentazione, allora, può essere utile, per qualche tempo ricorrere agli integratori. Meglio, però, evitare il fai-da-te e consultare sempre un medico, soprattutto se si stanno assumendo dei farmaci. «Il sovradosaggio di alcune sostanze può essere infatti controproducente», afferma Bucci: «così per esempio un eccesso di vitamina A, potrebbe essere causa di eccessiva secchezza cutanea e delle mucose. Di solito, le integrazioni devono essere cicliche e non protrarsi per più di due o tre mesi. Comunque ogni caso è a sé e va valutato singolarmente».

Anche l'abbinamento di più integratori può avere effetti collaterali: «Non tutti sanno, per esempio, che gli omega3 presi insieme al ginkgo biloba, utile per migliorare la circolazione, entrambi con proprietà fluidificante del sangue, possono potenziare a vicenda l'attività antiaggregante e favorire il sanguinamento anche di piccole ferite. Oppure che in tutti i multicomposti definiti genericamente antiaging si trova il selenio (presente naturalmente in carne e pesce) che difende dall'ossidazione dei tessuti, ma che se involontariamente viene assunto in quantità maggiori del necessario o se si abbinano diversi integratori che lo contengono, si accumula nei tessuti provocando caduta dei capelli e alterazione delle unghie». ■



ICIBI
AMICI
PER LA
PELLE

Non solo creme e prodotti idratanti: anche una corretta alimentazione contribuisce a mantenere sana la cute e a ritardarne l'invecchiamento

Se gli occhi sono lo specchio dell'anima, la pelle racconta molto di noi e del nostro stile di vita. Per mantenerla giovane e luminosa non basta, infatti, curarla dall'esterno con una regolare detersione e idratazione. Il suo benessere è una questione complessa che oltre a dormire otto ore per notte, dire addio a sigarette e superalcolici, fare sport con regolarità e bere due litri di acqua al giorno, richiede scelte mirate a tavola per nutrirla anche dall'interno.

In proposito Marialicia Pisani, biologa nutrizionista all'Istituto medico Quadronno di Milano, mette in guardia dalle diete fai-da-te o in voga secondo le mode del momento che, spesso sbilanciate, comportano a fronte di una minima perdita di massa adiposa la diminuzione di massa magra, compresa quindi la muscolatura. Risultato? Oltre a non ottenere il calo di peso desiderato, si va incontro a inestetismi cutanei: tessuti che cedono, smagliature. Per evitarli

il segreto è semplice, spiega Pisani: «Basta seguire uno schema dietetico personalizzato, cioè studiato su misura dal nutrizionista, in modo da garantire un apporto bilanciato in macronutrienti, ovvero proteine, grassi e carboidrati, tra cui verdura e frutta». Oltre naturalmente a mettere in pratica

alcune buone abitudini valide per tutti. Il che significa una dieta ricca di vitamine e di altre sostanze antiossidanti, amiche della pelle, perché agevolano la produzione del collagene, una proteina che la mantiene tonica ed elastica, rallentando i processi di invecchiamento cutaneo legati non solo all'avanzare dell'età, ma anche agli effetti nocivi dei radicali liberi conseguenza

soprattutto di stress, inquinamento e raggi ultravioletti. «Già a partire dai 25 anni, diminuendo la produzione del coenzima Q10, la cute rallenta il suo turnover cellulare, avviando il processo di invecchiamento, cui si aggiunge il fotoaging con l'esposizione cronica ai fattori esterni nocivi», afferma Mariuccia Bucci, dermatologa responsabile del dipartimento di nutridermatologia e nutriliptidomica di Isplad, Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica.

Peperoni e ananas contro i radicali liberi

Come contrastarlo? Portando in tavola ogni giorno cibi ricchi vitamina C. Precisa in proposito Franca Marangoni, responsabile della ricerca di Nutrition Foundation of Italy: «Oltre a essere un potente antiossidante, in grado di limitare i danni dei radicali

liberi, ha un ruolo fondamentale in molte funzioni dell'organismo, compresa la sintesi e la produzione del collagene e dell'elastina». Ma quante ne serve? «La dose di riferimento è 80 milligrammi al giorno», risponde l'esperta. Per raggiungerla sono sufficienti

100 grammi di verdure, soprattutto peperoni, spinaci, broccoletti, pomodori che ne contengono in grandi quantità (a patto, però, di consumarle crude, o cotte a bassa temperatura, meglio al vapore, perché la vitamina C è molto sensibile al calore che

la disperde in buona parte) o di frutta acidula come kiwi, arance, ananas, fragole e ciliegie. Garantirsi la giusta quota quotidiana di questa preziosa amica della pelle (e di tutto l'organismo) è dunque semplice: basta bere una spremuta o mangiare un frutto la mattina e a metà pomeriggio e prevedere un piatto di verdure a completamento dei pasti principali.

Pomodori e carote per la consistenza

Tra le sostanze top ten alleate di un incarnato invidiabile al primo posto a pari merito con la C si colloca la vitamina A. «Migliora la consistenza rendendo la pelle più elastica e contribuisce a mantenere salde le giunzioni dermo-epidermiche, donandole un aspetto più tonico», spiega Marangoni, «La quantità giornaliera raccomandata è 800 microgrammi al giorno». Che si può raggiungere con due uova oppure con una porzione di pesce o ancora preparando sughi per la pasta e macedonie rispettivamente con verdura e frutta di colore giallo-arancione, ricche di carotenoidi, precursori della vitamina A come il betacarotene, di luteina e di licopene. Di quest'ultimo abbonda il pomodoro, in particolare quando viene cotto a bassa temperatura e per un lungo periodo di tempo.

Olio e mandorle per l'elasticità

Importante poi il ruolo della vitamina E perché, come sottolinea Paolo Pigatto, professore di dermatologia all'Università degli Studi di Milano: «Aiuta a rallentare l'invecchiamento delle cellule, contrastando i radicali liberi e mantenendo la pelle più elastica». Per farne un'adeguata scorta bastano due o tre cucchiaini al giorno di olio extravergine di oliva o qualche spuntino con frutta secca a guscio: una piccola manciata di arachidi, quattro o cinque mandorle e due o tre noci. Super alleate



**LE VITAMINE
AGEVOLANO
LA PRODUZIONE
DI COLLAGENE,
UNA PROTEINA
BENEFICA
PER LA PELLE**