

**Alimentazione.** Vitamine. Tanta frutta e verdura di stagione ricca di polifenoli. Un giusto equilibrio tra Omega 3 e Omega 6. Legumi e poche proteine animali. Per far star meglio il nostro microbioma e anche la nostra pelle

# Metti in frigo l'elisir di giovinezza

ELVIRA NASELLI

**U**NA PELLE idratata e brillante. In una parola, sana. Il segreto è in un apporto equilibrato di micro e macro nutrienti. Partendo da una considerazione: la pelle, l'organo più esteso del nostro corpo, media i segnali corporei ed è una vastissima superficie di scambio tra interno ed esterno del nostro corpo. Tre gli elementi principali per il suo benessere. «La salute del nostro intestino – elenca Eugenio Luigi Iorio, biochimico e presidente dell'osservatorio internazionale stress ossidativo – lo stress emotivo e il rapporto tra radicali liberi e antiossidanti. La cattiva alimentazione, squilibrata per eccesso, difetto e qualità, influenza negativamente la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbioma, che mantiene la permeabilità intestinale. Se la permeabilità si altera, entrano in circolazione sostanze tossiche, allergizzanti e infiammatorie». Dannoso anche lo stress, provocato anche dalla mancanza del giusto ritmo sonno-veglia. Infine i radicali liberi, il cui ruolo va pe-

rò ridimensionato. «Studi recenti hanno dimostrato – continua Iorio – che i radicali liberi funzionano da molecole segnale e non sono dannosi in sé. Quando ci si espone correttamente al sole – infatti – le molecole di acqua della pelle producono radicali liberi, che "informano" alcune proteine, che a loro volta attivano dei geni che inducono la pelle a produrre antiossidanti per difendersi. Quindi la pelle ha un meccanismo di autodifesa naturale, che salta se ci si espone troppo a lungo». Oppure se si consumano cibi troppo ricchi di zuccheri raffinati. «Zucchero bianco e dolcificanti delle bibite o dei dolci industriali – premette Norma Cameli, responsabile Dermatologia correttiva all'Ifo di Roma – favoriscono il fenomeno della glicazione, processo che porta gli zuccheri in circolo nel sangue a legarsi alle proteine formando tossine chiamate Age, complessi che aumentano di 50 volte la produzione di radicali liberi presenti nella pelle e provocano irrigidimento dei tessuti cutanei».

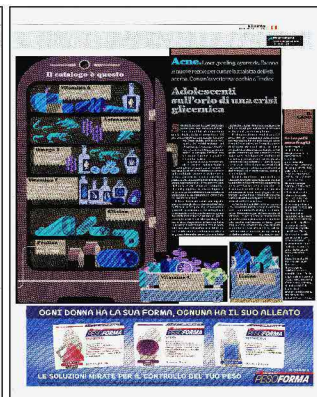
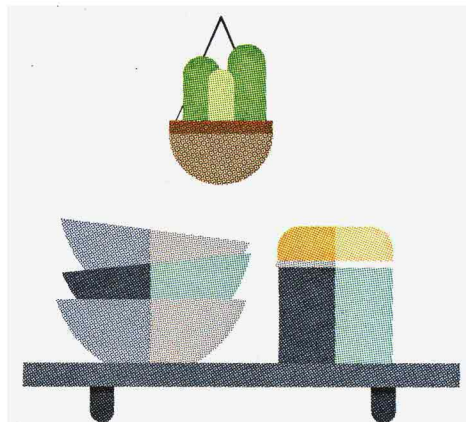
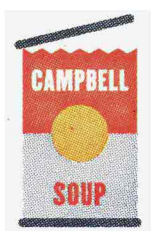
Tra le amiche della pelle ci sono invece tutte le vitamine, la A principalmente, contenuta in verdure e frutti di colore arancione. La vitamina A va a braccetto con la E, potente antiossidante, che aiuta la pelle a proteggersi dalla disidratazione e a combattere i radicali liberi in eccesso. Importante anche il rapporto tra i grassi Omega 3 – che

hanno azione antinfiammatoria – e gli Omega 6, che facilitano l'infiammazione. E

questo perché la pelle ha una base lipidica. «Motivo per cui – continua Iorio – la composizione chimica dei grassi delle sue membrane cellulari è determinante, in particolare il rapporto tra gli Omega 3, da preferire, e gli Omega 6, contenuti in carni e latticini, che devono esserci nella dieta ma non in eccesso. Un disequilibrio tra questi due grassi è alla base di molte patologie, come la dermatite atopica». Sempre in salmone e crostacei l'astaxantina, un carotenoide utile per pelle e vista. E le vitamine idrosolubili, a cominciare dalla C (agrumi e kiwi).

Pur non avendo effetto diretto sulla pelle, la vitamina C è considerata la grande sorella della vitamina E. Questo perché – spiega Iorio – se è vero che la E difende dai radicali liberi, senza la contemporanea presenza della C diventa essa stessa radicale libero e dunque nociva. E infatti anche le supplementazioni vanno sempre fatte abbinando le due vitamine». Senza dimenticare che la qualità della pelle dipende anche dal microcircolo e dalla matrice extracellulare. E che per garantire gli aminoacidi del collagene nella dieta devono esserci lisina, glicina e prolina, in quasi tutte le proteine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Acne. Laser, peeling, ayurveda. Escono

le nuove regole per curare la malattia dell'età acerba. Con un'avvertenza: occhio all'indice

# Adolescenti sull'orlo di una crisi glicemica

**S**OFFRE di acne l'85 per cento dei teenagers, non manca sulla pelle dei bambini né abbandona quella degli adulti, e persiste nel 12 per cento delle donne adulte. Le nuove linee guida sull'acne vulgaris, in pubblicazione sul *Journal of American Academy of Dermatology*, promuovono le terapie ufficiali ma strizzano l'occhio a qualche cura alternativa.

«L'acne si cura combinando le terapie – spiega Andrea Zaenglein, a capo della review – per quella di tipo moderato o severo agli antibiotici vanno associate terapie topiche, con retinoidi e benzoinperossido. Per le donne è efficace la pillola anticoncezionale». Precauzioni speciali nella prescrizione di tretionina, che può peggiorare sintomi depressivi, provocare malattie infiammatorie intestinali e, se assunta in gravidanza, malformazioni.

Oltre ai farmaci ci sono i peeling chimici. «Pochi gli studi che ne attestano l'efficacia su larga scala, sono comunque utili sui comedoni. L'acido glicolico e salicilico riducono le lesioni quando l'infiammazione è passata», precisano gli autori. Capitolo a parte per laser e altri fotodispositivi a fasci di luce. «La terapia fotodinamica con la somministrazione di un fotosensibilizzante, l'acido aminolevulinico, modifica le ghiandole sebacee e riduce effetti-

vamente l'acne. Ma sono indispensabili più studi per valutare le corrette indicazioni», scrivono gli autori.

Fra le cure alternative, l'olio dell'albero del tè (*maleleuca alternifolia*) per via topica ha un'azione antibatterica ed è ben tollerato. I rimedi ayurvedici, la prescrizione di erbe, l'assunzione orale di frutta secca di *Berberis vulgaris* (crespino) e le soluzioni di glucinolactone, esfoliante ed antibatterico, sono promossi con riserva poiché – anche se ben tollerati – gli studi su sicurezza ed efficacia sono carenti. Così come sono scarse le prove sui benefici dei metodi di rilassamento, come il biofeedback.

Qualche novità nel capitolo alimentazione: trovata una relazione fra dieta ad alto indice glicemico e peggioramento dell'acne, mentre qualche studio dimostra che bere latte intero può influenzarla (ma non yogurt e formaggi) e che l'assunzione di integratori antiossidanti di probiotici e olio di pesce ha effetti positivi.

«L'acne si cura del tutto e con successo combinando le terapie, orali e locali – commenta Paolo Pigatto, docente di Dermatologia all'università di Milano – e per questo le nuove linee guida Usa sono pienamente condivisibili, anche nell'analisi di laser, peeling e cure alternative che talvolta vanno bene perché sono ben tollerate. E aiutano a ridurre il peso psicologico della malattia». (agnese ferrara)

## IL CASO

### Se i capelli sono fragili

Anche capelli e unghie hanno bisogno di cure. In particolare di vitamine, amminoacidi e fitoderivati. «Vitamine del gruppo B (B1, B12, e B9), vitamina H (biotina), vitamine C ed E, Niacina. Mentre la vitamina A o derivati – spiega Norma Cameli – può indurre telogen effluvium (caduta intensa di capelli, ndr). I capelli sono infatti costituiti da cheratina, proteina formata in particolare da Metionina e Cisteina, quindi l'assunzione di questi amminoacidi rinforza il fusto del capello». Importanti per la matrice del capello sono Ferro, Zinco, Rame, Selenio. «Nei pazienti anemici – continua Cameli – si deve somministrare lo zinco almeno a 3 ore di distanza dal ferro, poiché ne riduce l'assorbimento. Utili fito-derivati, quali fitosteroli, fitoestrogeni, polifenoli ed acidi grassi insaturi». Per le unghie alimentazione ricca di oligoelementi (ferro, zinco, selenio), vitamine (B6, C, E, biotina) ed amminoacidi (cistina, arginina, acido glutammico). (e. nas.)

## La regina delle diete

È sempre lei la regina dei regimi alimentari, la vecchia cara dieta mediterranea. Frutta e verdura per cominciare. «La mela per esempio contiene quercetina – spiega Iorio – che aiuta ad eliminare tossine. Come la curcumina, e tutta la frutta e la verdura di stagione, colorata e con polifenoli». Purtroppo, però, la seguiamo poco. «La dieta mediterranea – premette Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca del Crea-an – prevede tanta frutta e verdura, legumi almeno tre volte a settimana, e pochi prodotti animali. È una dieta ricca in elementi che agiscono sulla pelle e, nello stesso tempo, abbassa la densità calorica grazie al contenuto di acqua e fibra di frutta e verdura. Mangiarne almeno cinque porzioni al giorno non solo fa bene per quello che contengono (vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti e antinfiammatorie) ma anche perché tolgono spazio ad alimenti meno sani e più calorici. Bisogna sempre prestare attenzione alle calorie in eccesso: va benissimo mangiare 400 grammi di broccoli, anziché 200, purché non si raddoppi la dose dell'olio: un cucchiaino, non due. Ed è opportuno limitare anche il sale». Importante anche l'idratazione. Non è corretto sostenere che tutti abbiano bisogno di bere due litri di acqua al giorno. «Ognuno ha un diverso livello di idratazione – conclude Iorio – e necessità diverse. È opportuno eseguire un esame che misura in modo affidabile lo stato di idratazione, e la distribuzione dell'acqua intra ed extracellulare. La bioimpedenziometria». (e. nas.)

## LA DIETA

PER SAPERNE DI PIÙ  
sapermangiare.mobi  
nut.entecra.it

## Il catalogo è questo

### Vitamina A

Olio di fegato di merluzzo, carote, uovo, burro, zucca gialla



### Astaxantina

Salmone, alghe, gamberi, aragoste



### Omega 3

Alghe, pesce e olio di pesce, crostacei, noci, oli vegetali



### Vitamina E

Oli vegetali (germe di grano, girasole, mandorle dolci, oliva), frutta secca con guscio, margarina e avocado



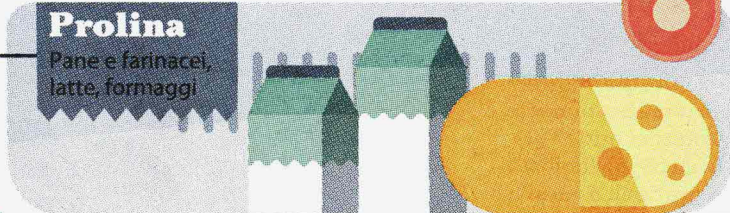
### Glicina

Carni e salumi



### Prolina

Pane e farinacei, latte, formaggi



### Lisina

Pesce, carni



### Vitamina C

Uva, ribes, peperoni rossi e gialli, cime di rapa, kiwi



INFOGRAFICA-STUDIO MISTNER