

ALIMENTAZIONE

## 5 CONSIGLI PER AVERE UNA PELLE SANA E LUMINOSA



L'invecchiamento precoce della pelle, escluso le malattie specifiche, è dovuto quasi sempre a come abbiamo trattato il sistema tegumentario, la pelle, l'organo esterno che ci avvolge, protegge e condiziona il nostro aspetto. Avere una pelle sana e luminosa è uno degli obiettivi più ricercati da donne e uomini ma anche più difficile da ottenere. Infatti, la pelle è la prima che risente di diete squilibrate, momenti di stress, condizioni climatiche (caldo, freddo, vento...) e dallo stile di vita poco sano: esposizione eccessiva al sole, fumo, alcol e poco riposo che si aggiungono all'inesorabile trascorrere del tempo. Non basta certo detergere la pelle con cura perché la necessaria pulizia resta in superficie, mentre i danni maggiori si hanno a causa dello squilibrio delle cellule sotto l'epidermide. Spesso si cerca di combattere tutto questo con prodotti cosmetici sempre più specifici per curare la nostra pelle, e in ultima ratio, si ricorre alla medicina estetica, rimedi che non danno sempre i risultati sperati e costano anche parecchio denaro. Come ogni organo anche la pelle può essere trattata bene in modo da evitare l'invecchiamento precoce e inestetismi, ma per farlo dobbiamo impegnarci fin da giovani e mai dimenticare che non è pensabile curare la pelle senza prendersi cura del corpo nella sua totalità, ovvero adottando uno stile di vita che preveda:

- **Alimentazione equilibrata**
- **Attività fisica regolare**
- **Sonno ristoratore**
- **Esposizione al sole adeguata**
- **Niente fumo**
- **Pochissimo alcol**

### 1° Le vitamine per nutrire e difendere la pelle

L'alimentazione corretta deve essere varia ed **equilibrata** per difenderci in primis dai "radicali liberi". I radicali liberi sono i veri "killer della pelle", danneggiano le cellule (stress ossidativo) e i costituenti principali della pelle

(collagene ed elastina), con conseguente:

- **Perdita dell'elasticità, collasso dei tessuti connettivi e formazione di rughe e invecchiamento precoce.**

L'organismo riesce solo in parte a difendersi dall'attacco dei radicali liberi attraverso i sistemi anti-ossidativi che però, con il passare del tempo, si fanno meno efficaci.

È quindi fondamentale integrare la dieta con alimenti naturalmente ricchi di antiossidanti, contenuti soprattutto in frutta, verdura, oli vegetali, latte, che contrastano l'invecchiamento del tessuto epiteliale, permettendo di mantenere la pelle liscia e morbida ed evitando che si secchi e si iriti più del dovuto. Ecco gli antiossidanti importanti per la nostra pelle:

- **Vitamina C.** È l'antiossidante presente in maggiori concentrazioni nel nostro corpo. Per quanto riguarda la pelle, svolge un ruolo fondamentale nella crescita e nella riparazione dei tessuti, e un'azione protettiva dai dannosi effetti dell'inquinamento atmosferico e dalla foto-ossidazione dovuta ai raggi ultravioletti. **La vitamina C** è coinvolta anche nella sintesi del collagene, importante proteina presente nel sottocute, la cui riduzione comporta la comparsa di rughe e rilassamento cutaneo.  
*La frutta e la verdura con maggior concentrazione di vitamina C sono: **kiwi, fragole, agrumi, melone d'estate, peperoni gialli e rossi**, e vegetali a foglia verde come **asparagi, broccoli, spinaci, basilico ed erbe aromatiche**. La contengono anche due ingredienti fondamentali della cucina italiana: il basilico e il pomodoro, quest'ultimo in particolare apporta anche **licopene**, un potente antiossidante che protegge la pelle dai danni da foto-esposizione. La vitamina C è una vitamina idrosolubile facilmente deperibile in quanto fotosensibile e termosensibile. Per questo è consigliabile che gli alimenti che la contengono siano mangiati **crudi e, se spremuti, bevuti subito dopo la spremitura**.*
- **Vitamina A.** Potente antiossidante in grado di favorire la sintesi dei componenti della pelle che ne mantengono l'integrità, l'elasticità e l'idratazione.  
*Questa vitamina è presente in uova, latte e derivati come il Grana Padano DOP e nel fegato, mentre il beta-carotene, che ne è il precursore, si trova nei vegetali gialli-arancione e a foglia verde (carote, zucca, melone, broccoli, spinaci, peperoni, zucca, arance, albicocche).*
- **Vitamina E.** Vitamina in grado di contrastare i radicali liberi e di proteggere gli acidi grassi essenziali e la vitamina A dall'ossidazione. **L'olio d'oliva** extravergine, ricco di vitamina E e grassi monoinsaturi, ha sempre avuto un ruolo fondamentale per il benessere della pelle; già dagli antichi egizi, ai greci e ai romani erano note le sue proprietà emollienti e benefiche, per il potere di calmare arrossamenti, prevenire screpolature e contrastare l'invecchiamento cutaneo.  
*Oltre all'olio d'oliva ne sono ricchi il **germe di grano**, gli oli monoseme, la frutta secca a guscio, il pane integrale. Per garantire il fabbisogno giornaliero di vitamina E è una buona abitudine condire le verdure con 5 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva (25 grammi) a crudo ogni giorno.*

## 2° Quale acqua per la pelle

Oltre a prevenire i radicali liberi, una corretta alimentazione contro l'invecchiamento precoce della pelle deve prevedere un buono stato d'idratazione. **L'acqua** è il costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi, necessario per svolgere numerose funzioni biologiche. Inoltre l'acqua permette alle cellule di ricevere il loro nutrimento e di eliminare i residui metabolici e le tossine. Per una pelle sana, si raccomanda in genere di assumere quotidianamente almeno **2 litri** di liquidi attraverso le bevande (acqua, tè, tisane, purché non zuccherate) che, insieme alla frutta e alle verdure fresche, permettono di prevenire stati di secchezza, desquamazione (che anche le migliori creme non possono risolvere senza un soddisfacente grado di idratazione interna) e aiutano la diuresi favorendo l'eliminazione di tossine e metaboliti cellulari dannosi.

**L'acqua minerale o quella del rubinetto?** Per l'idratazione, il ricambio e combattere la **ritenzione idrica**, si possono bere acque ad alto o basso residuo fisso. Ogni tipo di acqua funziona per combattere la ritenzione idrica e idratare la pelle. Per raggiungere più facilmente il fabbisogno giornaliero di alcuni **minerali** come il calcio è preferibile bere acque ricche di questo minerale.

## 3° Nutrire la sottocute con i minerali

In generale anche i micronutrienti sono importanti per la salute della pelle e per contrastare l'invecchiamento precoce. In particolare Potassio, Selenio e Zinco, rivestono un importante ruolo nella sintesi delle fibre che fanno

parte del sottocute, donando elasticità e compattezza alla pelle. L'assunzione quotidiana di frutta e verdura, variando il colore dei vegetali più volte la settimana, garantisce la quota necessaria di vitamine e sali minerali. La freschezza delle verdure di stagione, è importante poiché i processi di conservazione o le colture forzate ne riducono le caratteristiche nutrizionali; allo stesso modo l'alternanza dei vegetali permette di introdurre tutti i nutrienti necessari.

- Ricchi di vitamine e sali minerali importanti per la pelle sono in particolare **cavoli**, broccoli e cavolfiori, veri concentrati energetici per la salute di unghie e capelli, ma anche i legumi ricchi di proteine vegetali, vitamine, fibre e potassio. I legumi, consumati cotti o crudi, sono utili nella prevenzione di macchie cutanee.

#### 4° Proteggere la pelle dal sole

Il sole eccessivo è purtroppo un'abitudine consolidata in particolare dal pubblico femminile, l'abbronzatura è ormai parte del concetto di "bellezza" nonostante siano noti i danni dell'esposizione eccessiva al sole dall'invecchiamento precoce al tumore.

Quando ci si **espone al sole**, in qualsiasi stagione dell'anno, la nostra pelle è irradiata dai raggi ultravioletti, in particolare agiscono sulla cute gli UV-C, UV-B e UV-A. I primi sono i più dannosi, ma fortunatamente questi raggi cosmici sono trattenuti dall'atmosfera e dalle nuvole e non arrecano gravi danni. Ne possono invece arrecare le lampade solari perché, secondo alcuni studi, le radiazioni hanno una maggiore concentrazione di raggi UVB. Gli UVA invece sono presenti praticamente tutto l'anno perché trattenuti solo in minima parte dall'atmosfera e dalle nuvole e, proprio per questo, più pericolosi. Gli UVC e UVB si fermano sullo strato superficiale, l'epidermide, mentre gli UVA sono più "subdoli": non provocano ustioni e non abbronzano realmente, ma la loro azione è più penetrante e raggiunge il derma accelerando i processi d'invecchiamento cutaneo (photoaging) e formando nel tempo centinaia di piccole rughe irreversibili che invecchiano il viso più di quanto farebbe la vecchiaia naturalmente.

- Per evitare che il sole rovini la pelle, oltre a proteggersi con i filtri solari tutto l'anno, occorre non esporsi al sole nelle ore più calde, ricordando che più si sale di quota più il sole penetra nella pelle anche d'inverno. Il sole ovviamente fa anche bene, aiuta l'umore e sintetizza la vitamina D, ma basta una esposizione di 10-15 minuti al giorno senza filtri solari tra le 11 e le 15 per formare la vitamina D, dopo pochi minuti quindi, oltre che proteggersi, è bene stare all'ombra ed osservare un'alimentazione protettiva a base di vitamine del gruppo B, vitamina PP in grado di favorire il rinnovamento delle cellule della pelle e delle mucose. *Sono ricchi di tali vitamine i cereali non raffinati, latte, carne, pesce, vegetali freschi e frutta secca, e formaggi come il Grana Padano DOP che è un vero e proprio concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione dove perde circa il 50% del grasso del latte intero. In questo formaggio troviamo molte vitamine del gruppo B e importanti quantità di B12, oltre a antiossidanti come la vitamina A, lo zinco e il selenio.*
- Per prevenire l'invecchiamento precoce è importante assumere gli acidi grassi essenziali polinsaturi come i famosi omega 3, in quanto componenti delle membrane cellulari. *Sono ricchi di grassi omega 3 i pesci, in particolare quelli grassi come sgombro, sardine, alici, salmone, la frutta secca come le noci e gli oli monoseme in generale.*

#### 5° Lo stile di vita che danneggia la pelle

Basta detergere bene la pelle ogni sera e mangiare correttamente? Potrebbe bastare se non la si danneggiasse ogni giorno con uno stile di vita errato che non promuove la salute in generale, ma danneggia l'organismo in tutte le sue funzioni, quindi anche la pelle. I più pericolosi sono:

- L'abuso di alcol, cioè l'etanolo del vino e degli alcolici, che oltre a produrre danni all'organismo in generale produce una disidratazione profonda, accelera la couperose, produce radicali liberi e invecchia velocemente non solo la pelle, ma tutto l'organismo. *I rimedio più efficace è bere solo un bicchiere di vino al giorno per le donne e massimo 2 per gli uomini, e non bere superalcolici che inoltre fanno male al fegato e incentivano l'obesità.*
- Fumo, oltre al colorito spento e alla mancanza di luminosità, esso velocizza la comparsa delle rughe, contribuisce a produrre quelle brutte rughettoni che si formano intorno alla bocca per via del movimento che i muscoli facciali fanno quando si fuma, anche le sigarette elettroniche, ovviamente. Il fumo produce

radicali liberi, vasocostrizione che può causare modifiche al tessuto connettivo, all' elastina e al collagene.

L'unico rimedio è smettere di fumare.

- Sedentarietà, l'assenza di attività fisica regolare, in particolare di tipo **aerobico**, riduce la vascolarizzazione e la formazione dei capillari, riducendo così il nutrimento della parte più esterna, la pelle. Una buona alimentazione è molto meno efficace se si è sedentari, la pelle è molto più bella e sana se si pratica attività fisica.

*Una buona attività fisica aerobica deve prevedere almeno 150 minuti a settimana con sedute quotidiane di 30 minuti o più, ottimali 300. **Camminare, pedalare**, nuotare, fare sport con moderazione senza affaticare l'organismo perché troppo sport produce molti radicali liberi.*

L'invecchiamento precoce della pelle ha tempi lunghi, difficilmente ci si accorge di aver danneggiato il nostro sistema tegumentario da un giorno all'altro. Solitamente guardando due fotografie del viso a 10 anni di distanza ci si accorge che siamo invecchiati e che la nostra pelle lo dimostra. Per questa ragione la prevenzione va adottata fin da giovanissimi tenendo conto che non sarà solo la pelle a beneficiarne, ma tutto il nostro organismo.