

ALIMENTAZIONE

COSA MANGIARE PER AVERE UNA BELLA PELLE



Il collagene

La pelle, per essere sana, luminosa ed elastica, deve essere **ricca di collagene**.

- Il **collagene** è un'importante **proteina** che **compone l'epidermide** (lo strato più esterno della nostra cute) e i **tessuti connettivi** della pelle. È il responsabile di proprietà cutanee come **compattezza, turgore, tonicità, forza ed elasticità**. Ma non solo: aiuta anche lo **sviluppo degli organi**, favorisce la **guarigione di ferite e tessuti**, contribuisce alla **riparazione della cornea, delle gengive e del cuoio capelluto, delle ossa e dei vasi sanguigni**.

Una delle cause da attribuire alla comparsa delle **prime rughe** è proprio la **perdita di collagene**. La fisiologica diminuzione di questa proteina **inizia attorno ai trent'anni d'età, dopo i quarant'anni il nostro corpo inizia a perdere circa l'1% di collagene all'anno** e, in media, **a ottant'anni la sua produzione può diminuire complessivamente del 75%** rispetto a quella dei giovani adulti.

Cause dell'invecchiamento cutaneo

Oltre all'avanzare dell'età, ci sono altri fattori che contribuiscono alla perdita di collagene - e quindi **all'invecchiamento della pelle** - come:

- l'accumulo di **radicali liberi** nell'organismo, che **danneggiano le cellule** (processo di ossidazione) e favoriscono l'invecchiamento precoce. **Qui** puoi trovare una **dieta anti-aging gratuita**, con menu stagionali calcolati **per le tue calorie giornaliere**, ricchi di alimenti protettivi che contrastano i radicali liberi e aiutano a rimanere giovane;
- un'alimentazione **sbilanciata**, soprattutto se ricca di **zuccheri semplici**;
- l'abitudine al **fumo di sigaretta**;
- l'**alcolismo**;
- alcune **malattie**, come psoriasi e dermatiti;
- l'esposizione alla **radiazione luminosa**, non solo quella emessa dall'atmosfera (**raggi solari UV**), ma anche quella dei **dispositivi elettronici che emettono una luce blu** (computer, smartphone, tablet, ecc.). L'esposizione alla luce ha come effetto sia la **disidratazione della cute**, sia un **aumento dello stress ossidativo**, che agisce direttamente sulla **diminuzione delle fibre di collagene**;
- l'**inquinamento atmosferico**, in quanto accelera l'invecchiamento della pelle e **amplifica il danno dei raggi UV**. Per questa ragione bisognerebbe sempre applicare una crema solare sul viso, sia nelle giornate di sole che in inverno;
- **lo stress**, che determina un **aumento del cortisolo** (ormone dello stress) e una **riduzione delle difese immunitarie**.

Alimentazione per una pelle sana e luminosa

Per avere una pelle bella e sana è indispensabile seguire **un'alimentazione equilibrata**, che preveda tutti i nutrienti che proteggono e mantengono elastica la cute.

Abbiamo bisogno, in particolare, di:

- **Acqua.** Ogni giorno bisogna bere almeno **1,5 litri di liquidi**, cercando di **prevenire la sensazione di sete**, in quanto questo è già un segno di **disidratazione** e quest'ultima peggiora l'elasticità della pelle. Senza la giusta quantità d'acqua, la pelle può quindi disidratarsi e apparire **secca, tirata e cadente**. A lungo andare, potrebbero anche comparire precocemente delle **rughe**. Bere tanta acqua, inoltre, aiuta ad eliminare le tossine nocive, che provocherebbero danni alla pelle e al benessere generale del nostro corpo.
- **Cereali preferibilmente integrali.** L'**avena**, nello specifico, è molto **ricca di fibre solubili** e di carboidrati complessi, contiene inoltre quantità elevate di **ferro vegetale** (ferro non eme, cioè meno assorbibile rispetto a quello dei cibi di origine animale), ma anche **fosforo, calcio, vitamine del gruppo B, vitamina E e silicio**. Il silicio è fondamentale per la salute della pelle, poiché **regola i livelli di collagene, elastina e acido ialuronico**.
- **Pesce.** Una dieta per la protezione della pelle dovrebbe prevedere il consumo di pesce **per 3-4 volte a settimana**, includendo soprattutto **salmone e tonno**. Entrambi questi pesci sono ricchi di **Omega-3**, acidi grassi che apportano tanti benefici al nostro corpo, inclusa la pelle, e che sono inoltre uno dei pochi cibi ricchi di **vitamina D**. La vitamina D è utilissima per la pelle, aiuta a mantenerla fresca e le dona un aspetto complessivamente più sano.
- **Verdure verdi**, come **asparagi, spinaci e broccoli**. Gli asparagi, in particolare, contengono **vitamina E, fondamentale per la salute della cute**. La vitamina E contribuisce, infatti, allo sviluppo di muscoli e tessuti, rendendo quindi la **pelle più tonica ed evitando la formazione delle rughe**. Questa importante vitamina aiuta anche a **riparare le cellule epiteliali danneggiate** (ad es. pelle screpolata dal freddo) e a **proteggersi dall'esposizione solare**. È importante, tuttavia, ricordare che la principale fonte alimentare di vitamina E, essendo liposolubile, sono i **grassi vegetali**: ne è particolarmente ricco **l'olio di oliva**, da usare **a crudo** per condire le pietanze, ma anche **le olive stesse, l'olio di girasole, di mais, di arachidi, l'avocado, la frutta secca come noci, mandorle, nocciole**, ecc. e i **semi oleosi** come quelli di lino, di zucca, di girasole ecc.
- **Cibi ricchi di zinco.** Lo zinco è un minerale necessario per mantenere la pelle sana e luminosa, in quanto favorisce **il rinnovamento del tessuto cutaneo e la cicatrizzazione delle ferite**. È anche utile per il trattamento di **acne, psoriasi, forfora, foruncoli, dermatiti e pelle secca**. Un alimento che apporta buone quantità di zinco è Grana Padano DOP: una porzione (25 g) di questo formaggio contiene **quasi 3 mg di zinco**, apporta **meno di 100 calorie**, quindi è ideale da consumare **come spuntino**, ed è **naturalmente senza lattosio**. Inoltre, Grana Padano DOP è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, contiene ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i **9 aminoacidi essenziali**), vitamine importanti per la salute **come B2 e B12** e, oltre allo zinco, altri antiossidanti quali **selenio e vitamina A**. Si può utilizzare un cucchiaino di grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**. Leggi **questo articolo** per sapere quali sono i cibi più ricchi di zinco.

Cibi che stimolano la produzione di collagene

Alcuni cibi stimolano la produzione di collagene nel corpo e ci aiutano a mantenere una pelle tonica ed elastica. Ecco quali:

Midollo osseo	Gran parte del midollo osseo è costituito proprio da collagene ed è anche molto ricco di prolina e glicina, proteine essenziali per la salute della pelle. Ad esempio, preparare il brodo con il midollo aiuterà ad estrarre il collagene che lo costituisce e a fornire al corpo i suoi benefici naturali.
Latticini	Gli aminoacidi presenti nei prodotti lattiero-caseari aumentano la rigenerazione del collagene nel corpo. È quindi importante per la salute della nostra pelle consumare regolarmente latte, yogurt e formaggi, freschi o stagionati come Grana Padano DOP, che contiene le proteine con tutti i 9 aminoacidi essenziali, che vengono poi convertiti nel corpo in collagene.
Frutti rossi	I frutti rossi sono un concentrato di antiossidanti . Via libera quindi a fragole, lamponi, mirtilli, more e ribes.
Kiwi	Il kiwi è un frutto molto ricco di vitamina C, un potente antiossidante. Può quindi aumentare notevolmente la produzione della proteina collagene. Inoltre, contiene vitamine E, importante per mantenere la pelle giovane e soda.
Avocado	L'avocado possiede proprietà antiossidanti ed è ricco di vitamina E, che previene efficacemente la perdita di collagene che si manifesta dopo una certa età.
Salmone	Affinché il collagene sia sintetizzato dal nostro organismo, alcune proteine devono essere attivate. Lo zinco, presente in abbondanza nel salmone, svolge egregiamente questa azione. Inoltre, gli acidi grassi contenuti in questo pesce nutrono la pelle e la preservano nel tempo.
Aglio	L'aglio è ricco di zolfo, un minerale che favorisce notevolmente la produzione di collagene e aiuta a proteggere la pelle dall'invecchiamento precoce.
Uova	Le uova sono molto nutrienti, soprattutto per il loro elevato contenuto di proteine nobili. Inoltre, gli aminoacidi che si trovano nelle uova vengono convertiti nel corpo in collagene.
Frutta secca e Semi oleosi	Nocciole, mandorle, noci, semi di girasole, di zucca, di chia, semi di lino, ecc. contengono grassi cosiddetti "buoni", necessari per combattere i radicali liberi al fine di preservare le cellule della pelle.

Gli integratori di collagene funzionano davvero?

La maggior parte degli **integratori** a base di collagene subisce l'idrolisi (cioè l'interazione tra sali e molecole di acqua) per formare **collagene idrolizzato**, che ne facilita l'assorbimento. Alcuni integratori di collagene sono in forma di compresse, capsule o polveri, altri sono infusi in bevande o inseriti in cibi specifici in maniera addizionale. I dati di letteratura scientifica sull'utilizzo di integratori di collagene per la pelle sono contrastanti: alcuni studi riferiscono benefici, mentre altri hanno dimostrato che l'ingestione di più di 20 grammi al giorno di collagene idrolizzato **può essere dannoso**. Pertanto, è sempre utile **leggere bene le etichette** degli alimenti arricchiti in collagene prima di acquistarli e, prima di utilizzare un integratore specifico, **bisogna consultare il proprio medico**.

Infine, è importante ricordare che la bellezza della pelle è determinata, oltre che da un'alimentazione sana e variata, anche dalla predisposizione genetica, dalla regolare cura ed igiene, dal buon riposo e da uno stile di vita attivo.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Bibliografia essenziale:

- *Michalak M, Pierzak M, Kręćisz B, Suliga E. Bioactive Compounds for Skin Health: A Review. Nutrients. 2021 Jan 12;13(1):203. doi: 10.3390/nu13010203. PMID: 33445474; PMCID: PMC7827176.*
- *Pullar JM, Carr AC, Vissers MCM. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866. doi: 10.3390/nu9080866. PMID: 28805671; PMCID: PMC5579659.*
- *Jhavar N, Wang JV, Saedi N. Oral collagen supplementation for skin aging: A fad or the future? J Cosmet Dermatol. 2020 Apr;19(4):910-912. doi: 10.1111/jocd.13096. Epub 2019 Aug 14. PMID: 31411379.*
- *Soliman YS, Hashim PW, Farberg AS, Goldenberg G. The role of diet in preventing photoaging and treating common skin conditions. Cutis. 2019 Mar;103(3):153-156. PMID: 31039233.*
- *Solano F. Metabolism and Functions of Amino Acids in the Skin. Adv Exp Med Biol. 2020;1265:187-199. doi: 10.1007/978-3-030-45328-2_11. PMID: 32761577.*