

ALIMENTAZIONE

RUGHE COSA FARE



L'invecchiamento è un processo fisiologico inevitabile che proprio attraverso la pelle mostra i suoi primi segni. Le rughe infatti sono l'espressione di un progressivo danno a carico delle fibre collagene ed elastiche della cute che caratterizzano l'invecchiamento cutaneo, favorito da **fattori interni** al nostro organismo (endogeni) **ed esterni** (esogeni) dovuti all'ambiente e al nostro comportamento. I fattori endogeni implicati nella formazione di rughe riguardano il patrimonio genetico, le caratteristiche fisico-chimiche della cute e le condizioni del microcircolo cutaneo. I fattori esogeni sono in stretta relazione all'ambiente, alle condizioni di vita quotidiana, al tipo di alimentazione, allo stress e agli elementi climatici quali esposizione solare e radiazioni ultraviolette, inquinamento atmosferico ed anche alcune infezioni.

Le rughe possono essere il segnale più evidente del passare del tempo, ma non sono sempre un fenomeno dovuto all'invecchiamento precoce dell'organismo e non indicano solo lo stato di salute della nostra pelle, ma la differenza tra età biologica e anagrafica. In sostanza, quando organi e apparati hanno un'efficienza inferiore a quanto fisiologicamente dovrebbero avere ad una certa età, si può parlare d'invecchiamento precoce. Il sistema polmonare, il funzionamento del cuore, la capacità motoria di una persona di 40 anni possono essere simili a quelle di una persona di 50 o più anni, ma anche più efficienti come mediamente lo sono a 30. Anche l'apparato tegumentario, comunemente noto come pelle, può invecchiare prima del tempo e una persona con un'età biologica in linea con quella anagrafica potrebbe dimostrare più anni di quelli che ha a causa di un'epidermide segnata come accade ad esempio agli atleti di alcune discipline che, fin da giovani, si sono esposti troppo al sole, e nelle ore sbagliate, per allenarsi. Essi possono avere un corpo in perfetta efficienza ma la loro pelle è invecchiata precocemente dimostrando tanti anni di più.

Radicali liberi

In linea di massima sappiamo che le nostre cellule possono danneggiarsi fino a morire o "invecchiare" e non essere più in grado di svolgere al meglio la loro funzione. Tra i nemici delle nostre cellule ci sono i radicali liberi, molecole frutto del metabolismo cellulare che si formano principalmente nella produzione d'energia. Non c'è

modo di fermarli, sarebbe come se volessimo bruciare della legna senza produrre cenere. Più spendiamo energia più ne produciamo, infatti gli sportivi ne producono tanti e più di ogni altro soggetto debbono difendersi da essi. Ciò che si può fare è evitare che vengano prodotti in eccesso e cercare di disattivarli prima che producano danni. Quando le cellule dell'epidermide muoiono non possono riprodursi e la pelle diventa meno elastica, meno nutrita e di conseguenza anche più secca. I difensori dell'organismo e della pelle che combattono i radicali liberi sono gli antiossidanti, molecole in grado di disattivare il nemico e di proteggere la cellula.

Nonostante oggi vi siano molti presidi farmacologici, chirurgici e cosmetici tesi a ridurre le alterazioni a carico della cute, la cosa più saggia da fare è seguire una sana e corretta alimentazione e stile di vita così da combattere in modo "naturale" i radicali liberi e gli altri fattori che favoriscono l'invecchiamento precoce della pelle e l'insorgenza delle rughe.

Rughe e alimentazione

L'equilibrata e corretta alimentazione, insieme all'attività fisica, è fondamentale per la cosiddetta prevenzione primaria. Siamo ciò che mangiamo, ma soprattutto diventeremo ciò che abbiamo mangiato perché l'influenza negativa della cattiva alimentazione sulla salute spesso si nota solo in tempi lunghi. Per questa ragione occorre che il nostro stile di vita sia il più corretto possibile fin da giovanissimi. I cardiologi sono soliti dire che a 50 anni una persona ha il cuore che si è meritato, potremmo aggiungere che una donna di 30 anni avrà una pelle smagliante se comincerà a occuparsene fin dall'adolescenza, adottando una alimentazione e uno stile di vita corretti.

Ecco cosa preferire e cosa evitare:

- **Frutta e verdura in abbondanza.** Il consumo di circa tre frutti freschi al giorno, da consumare preferibilmente con la buccia ben lavata, e almeno una o due porzioni di verdura a pasto, cruda o cotta, garantiscono una buona scorta di vitamine e sali minerali. In particolare, variando i colori, si riesce a introdurre antiossidanti, come il licopene, i flavonoidi e la vitamina E, capaci di contrastare l'invecchiamento cellulare, e nutrienti come la vitamina C che sono in grado di stimolare la produzione del collagene, quindi sostenere la tonicità della nostra pelle.
- **Omega 3 indispensabili.** Gli acidi grassi essenziali sono fondamentali per la nutrizione e il mantenimento di una pelle sana. Perciò, si raccomanda di consumare pesce almeno due volte alla settimana, come fonte di proteine e acidi grassi omega 3, che rivestono anche un ruolo importante nel ridurre le rughe perché hanno una funzione protettiva. Anche frutta secca e semi possono contribuire a creare le giuste scorte di omega 3; una buona abitudine è **mangiare 2 o 3 noci** ogni giorno.
- **Vietato l'alcol.** Un abuso di alcol produce una disidratazione profonda, accelera la couperose, produce radicali liberi e invecchia velocemente non solo la pelle, ma tutto l'organismo. Al contrario, una corretta idratazione con acqua oligominerale risulta fondamentale.
- **Eliminare i "junk food".** Gli alimenti ossidati, pieni di grassi saturi, come i fritti, sono nocivi non solo per la salute, ma anche per la pelle, causando un deterioramento e la disidratazione della struttura dell'epidermide. Questo vuol dire acne e rughe prima del tempo.
- Il **cacao** contiene buone concentrazioni di epicatechine e catechine che proteggono la pelle dai danni del sole, favoriscono una migliore circolazione nelle cellule della pelle, idratano, e rendono la pelle più liscia. Per chi vuole concedersi uno sfizio con un occhio di riguardo alla sua cute, è consigliato questo alimento, un pezzetto di fondente ogni giorno.
- **Aromi e spezie** contengono quantità notevoli di antiossidanti anche se utilizzate in piccole quantità. Consumando quotidianamente su primi, secondi, dessert, le erbe della cucina mediterranea quali il basilico, rosmarino, salvia, timo, ecc., ed anche le più esotiche come pepe, noce moscata, cannella, curry e curcuma, quest'ultima con il maggiore potere antiossidante tra tutte le spezie, ecc., possiamo aumentare molto le difese contro i radicali liberi.

Rughe e stile di vita

- **L'esposizione solare.** È fonte di notevoli benefici e favorisce la produzione di vitamina D, indispensabile per la salute del nostro organismo. Tuttavia un'eccessiva esposizione, soprattutto senza l'utilizzo di creme protettive nelle ore più calde, può danneggiare e invecchiare la nostra pelle. Per non correre pericoli e al tempo stesso sintetizzare la vitamina D è sufficiente esporsi al sole nelle ore più calde per soli 10/15 minuti e poi proteggersi adeguatamente. La scelta della crema solare deve essere specifica per il proprio fototipo così come il tempo che si dedica all'abbronzatura ricordando che non solo i raggi UV danneggiano la pelle ma anche lo stesso calore provocato dal sole. In ogni caso è bene evitare l'esposizione prolungata nelle ore più calde e utilizzare occhiali scuri protettivi che coprano anche il contorno degli occhi la cui pelle sottile è particolarmente sensibile. L'utilizzo di lampade solari, può arrecare danni più del sole perché, spesso, i loro raggi UV accelerano notevolmente il processo d'invecchiamento dell'epidermide, vanno quindi usate con prudenza e, in ogni caso per pochi minuti.
- **Smettere di fumare.** Sempre più studi confermano che il fumo è tra i responsabili dell'invecchiamento cutaneo: le tossine derivanti dal fumo del tabacco e il rilascio di un enzima che scompone il collagene e l'elastina, componenti importanti della pelle, favoriscono la formazione delle rughe e ne cambiano l'aspetto facendola apparire secca, cadente e dal colorito spento. Oltre a ciò fumare riduce l'assorbimento di vitamina C che invece è amica della pelle.
- **Dormire abbastanza.** Un numero adeguato di ore di sonno consente alla pelle il tempo di ristorarsi e rinnovarsi. Quando non si dorme abbastanza, il corpo produce ormoni come il cortisolo che danneggiano le cellule della pelle. Invece, il corretto sonno produce ormoni come quello della crescita che aiutano l'epidermide a rimanere spessa ed elastica, e, quindi, allontanano le rughe. Anche la posizione in cui si dorme è importante; dormire in certe posizioni, notte dopo notte porta a "le pieghe da sonno", rughe incise sulla superficie della pelle che si formano durante il sonno per via della posizione del viso sul cuscino e che non scompaiono una volta che ci si è alzati. Dormire su di un lato, aumenta le rughe sulle guance e sul mento, mentre, se si dorme a faccia in giù, le aumenta sulla fronte. La posizione migliore per ridurre la formazione di rughe, quindi, sembrerebbe quella sulla schiena.
- **Evitare gli stress.** L'ansia, la rabbia e la tensione sono dei fattori che si ripercuotono visibilmente sul volto e, purtroppo, sono tra le cause più comuni che portano alla formazione delle rughe. La soluzione è restare tranquilli, muoversi, fare sport che produce endorfine (l'ormone della serenità) e rende tonici, ottimisti e fiduciosi in se stessi.
- **Evitare movimenti ripetitivi del viso.** I movimenti ripetitivi sovrastimolano i muscoli facciali, favorendo la formazione di "piccoli canali", che nel corso del tempo possono trasformarsi in rughe. Se si hanno problemi di vista e si tende a chiudere gli occhi ogni volta che l'immagine non è abbastanza chiara, occorre andare dall'oculista. Gli occhiali da vista proteggono la zona sensibile intorno agli occhi dall'azione nociva dei raggi solari e impediscono di tenere gli occhi socchiusi con movimenti ripetitivi.

Rughe e prodotti per la pelle

È indubbio che i prodotti in commercio facciano molte più promesse di quelle che possono mantenere, ma data la loro grandissima diffusione viene da pensare che la speranza sia più forte della ragionevolezza e del portafoglio. Però le creme, e in particolare quelle antirughe, non sono tutte uguali.

Con l'avanzare dell'età la pelle diventa più secca, l'utilizzo quotidiano di una crema viso o crema corpo, le restituirà l'idratazione di cui ha bisogno donandole un aspetto giovane e radioso anche se per poco tempo e superficialmente.

Tuttavia alcuni eccipienti possono determinare un miglior effetto sulla pelle.

- I prodotti contenenti **alfaidrossiacidi (AHA)**, acidi naturali della frutta, sembrano in grado di eliminare le cellule morte dalla superficie della pelle, riducendo l'intensità delle linee d'espressione e delle rughe

“profonde”, soprattutto intorno agli occhi. Inoltre, sembrano stimolare la produzione del collagene.

- I prodotti contenenti **Vitamina C** nel suo stato naturale sembrano possedere una capacità maggiore nell'aumentare la produzione del collagene, correggendo i problemi di pigmentazione e d'infiammazione della pelle e proteggendola dai raggi UV. Queste creme non possono in ogni caso sostituire il fabbisogno di vitamina C che ogni giorno dobbiamo assumere dalla frutta: kiwi, agrumi, fragole.
- **Lavare il viso con moderazione.** La detersione quotidiana del viso con prodotti delicati (es. gel detergente) libera la pelle dalle impurità accumulate durante la giornata e la prepara a ricevere al meglio i trattamenti cosmetici. Lavare troppo spesso il viso tuttavia potrebbe distruggere la barriera naturale di sebo che impedisce la comparsa delle rughe.

Rughe e cure mediche

Distinguiamo subito le cure mediche (percorso clinico) da quelle definite tali. Le cure mediche, e i farmaci di conseguenza, devono essere prestate da medici e in particolare quelli specializzati in dermatologia. Non si può parlare di cure mediche quando i trattamenti sono fatti da personale non medico che utilizza prodotti chimici o naturali e macchinari o altro meccanismo senza averne titolo.

Prima di procedere a qualsiasi trattamento è importante effettuare una visita specialistica allo scopo di individuare le cure più indicate o la reale necessità ad attuare trattamenti più invasivi. L'American Academy of Dermatology indica alcuni trattamenti come medici tra cui: la **laserterapia** e **l'elettrostimolazione muscolare**. La metodica attualmente più utilizzata per la parziale eliminazione delle rughe è quella di riempimento, che prevede la correzione mediante prodotti riempitivi temporanei destinati a scomparire nell'arco di alcuni mesi. La metodica più diffusa è l'iniezione di collagene, il cui effetto può durare fino a 10 mesi. Oltre al collagene può essere utilizzato anche l'acido ialuronico, che ha caratteristiche simili al collagene, ma è anallergico e può durare alcuni mesi. Poi ci sono i riempitivi biologici, totalmente riassorbiti dalla cute, che vengono anche definiti **fillers biologici**.

Anti-Age

Il termine anti età (contro l'età) è letteralmente un controsenso ma, a partire dall'uso che se ne fa nella lingua inglese, il suo significato è diventato più ampio come per esempio: rallentare l'avanzare dell'età. Anche questo termine è comunque discutibile. Di vero c'è che si può solo cercare di contrastare l'invecchiamento precoce. Anche utilizzando metodologie credibili, come l'assunzione di alcuni integratori, o il costante utilizzo di prodotti per la pelle, difficilmente si ottengono risultati importanti. Una cosa però è certa: si può evitare o rallentare l'invecchiamento precoce se si adottano comportamenti virtuosi atti a far sì che il nostro organismo viva appieno la sua fisiologica evoluzione.

Guida Anti-Age è un programma che in poche semplici regole ci indica come e quali alimenti mangiare per ogni stagione dell'anno per ottenere la massima protezione. Riempiendo un semplice questionario possiamo avere un'idea del nostro stile di vita e sapere se ci stiamo facendo del bene e siamo sulla strada giusta oppure no. Il programma è educativo perché anche la scienza più accreditata è convinta che restare in salute “dentro” e “fuori”, sia più una questione di comportamento e quindi sia possibile imparare a migliorare la nostra vita.