

OVER ANTA

## 10 MOSSE PER AVERE UNA BELLA PELLE DOPO I 50 ANNI



In **menopausa**, a causa del calo degli estrogeni, l'organismo della donna subisce una significativa **riduzione di collagene** (principale proteina del tessuto connettivo), il **grasso sottocutaneo si assottiglia** a favore di quello **viscerale**, la **cute diventa più secca** e l'**elasticità** e il **tono della pelle diminuiscono**. Queste modificazioni possono formare **rughe** specialmente intorno al collo, alle labbra e agli occhi (le cosiddette "zampe di gallina"). Dai quarantacinque-cinquant'anni in poi, possono anche comparire **macchie scure** di forma per lo più tondeggianti localizzate nelle aree della pelle maggiormente esposte al sole, come viso, mani, braccia, spalle e décolleté, note come *lentigo senilis* o "cheratosi senili". Fortunatamente, però, uno stile di vita corretto può contenere gli inestetismi cutanei e ridurre la formazione di rughe anche dopo la menopausa.

Segui questi 10 consigli!

### Fai il pieno di antiossidanti

Per difenderci dall'azione dei **radicali liberi**, nemici numero uno dell'invecchiamento cutaneo, la nostra alimentazione quotidiana deve essere **equilibrata** e **varia**. È fondamentale mangiare tutti i giorni alimenti naturalmente ricchi di **antiossidanti**, cioè sostanze necessarie per i meccanismi di difesa utilizzati dal nostro organismo.

- **Quali sono i cibi più ricchi di antiossidanti? Frutta e verdura!**

Per fare il pieno di antiossidanti dovresti consumare tutti i giorni **3 frutti freschi** e almeno **1-2 porzioni di verdura a pasto**, preferibilmente **di stagione**. La frutta è meglio mangiarla **cruda** e **con la buccia**, se commestibile e ben lavata, poiché è la parte che contiene più antiossidanti. Anche le verdure andrebbero consumate crude oppure **cotte a vapore** nel minor tempo possibile per non perdere tutti i loro buoni nutrienti. Varia il più possibile la qualità e i colori di frutta e verdura per introdurre più antiossidanti.

### Mangia le vitamine amiche della pelle

- La **vitamina C** svolge un ruolo fondamentale nella **crescita** e nella **riparazione dei tessuti**, inoltre è coinvolta nella **sintesi del collagene**, la cui riduzione comporta la formazione di rughe e il rilassamento cutaneo. Buone dosi di vitamina C si trovano nei **pomodori**, nei **peperoni** e nei **broccoli crudi**, negli **agrumi**, nei **kiwi** e nelle **fragole**.
- La **vitamina A** è un potente antiossidante in grado di favorire la sintesi dei componenti della pelle che ne mantengono l'**integrità**, l'**elasticità** e l'**idratazione**. Questa vitamina si trova soprattutto nella **frutta e verdura** di colore **giallo-arancio** e in alcuni alimenti di origine animale, come il Grana Padano DOP (56 µg in 25 g). Questo formaggio è il **più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale preziosissimo per la salute della donna in menopausa, inoltre apporta tante **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), vitamine importanti come **B2**, **B12** e **minerali antiossidanti** come **zinco** e **selenio**. Utilizza 1-2 cucchiaini di grattugiato per condire primi piatti, minestre e passati di verdure anche **al posto del sale**.
- La **vitamina E** è anch'essa un formidabile antiossidante e quindi una grande alleata per combattere i radicali liberi. Si trova soprattutto nei **grassi**, come l'**olio d'oliva**, gli oli monoseme, la frutta secca a guscio (es. **noci**, nocciole, **mandorle**) e i semi, quali semi di lino, di girasole, di sesamo, di zucca, etc.

## Bevi tanta acqua

Per avere una pelle morbida e lucente abituati a bere ogni giorno **almeno 2 L di liquidi (acqua, tè, tisane o infusi senza zucchero)** che, insieme al giusto consumo di frutta e verdure fresche, permettono di prevenire stati di **secchezza e desquamazione cutanea**, inoltre aiutano la diuresi favorendo l'eliminazione di tossine e metaboliti cellulari dannosi. Evita invece le **bevande alcoliche**: quantità eccessive di alcool producono una **disidratazione** profonda dell'organismo, accelerano la couperose (lesione cutanea tipica del volto), producono tanti radicali liberi e invecchiano velocemente non solo la pelle, ma l'intero corpo.

## Proteggiti dal sole

Una corretta esposizione solare è indispensabile per sintetizzare la **vitamina D**, minerale essenziale per **le ossa**. Tuttavia, stare troppo tempo al sole, soprattutto nelle ore più calde e senza l'uso di creme protettive, **danneggia e invecchia** la nostra pelle. Le **macchie senili**, in particolare modo, risentono maggiormente di un'esposizione solare non corretta. Anche se il tumore della pelle (melanoma) e la comparsa di rughe dipendono principalmente dalla quantità di sole ricevuta in giovane età, ricorda di **proteggere ogni giorno la tua pelle** con una crema viso di qualità (con SPF). Ricorda che, con il passare del tempo, la tua soglia naturale di protezione dal sole può diminuire e potresti quindi aver bisogno di una protezione maggiore.

### • Quanto sole per sintetizzare la vitamina D senza danneggiare la pelle?

In estate, tra le 11:00 e le 16:00, bastano 5-10 minuti al giorno senza protezione solare, trascorsi i quali è assolutamente necessario mettersi la crema. In inverno, invece, bisogna esporre più pelle possibile al sole (viso, mani) e utilizzare le dovute precauzioni se si va in montagna, dove scottarsi è più facile poiché l'atmosfera diminuisce e le radiazioni solari sono maggiori. Inoltre, la neve riflette i raggi UV intensificandone la potenza (effetto specchio).

## Assumi estrogeni naturali

I **fitoestrogeni**, cioè sostanze vegetali che svolgono una funzione ormonale simile a quella degli estrogeni prodotti dal corpo umano, possono offrire un valido aiuto alle donne in menopausa. Questi "estrogeni naturali" aiutano infatti a **prevenire** e a **ritardare** i sintomi della menopausa, tra cui pelle secca e meno tonica. Tra i principali alimenti che contengono fitoestrogeni vi sono **la soia e i suoi derivati**. Chiedi consiglio a un medico esperto in Scienze Alimentari.

## Dormi 7 ore a notte

Lo **stress** può rendere la pelle della donna **più secca e sensibile**. Cosa c'è di più stressante di un sonno poco ristoratore? Dormire a sufficienza, circa **7-9 ore a notte**, aiuta la tua pelle ad avere un aspetto più fresco e rilassato. Un buon sonno può aiutare a prevenire le occhiaie e le borse sotto agli occhi, migliorando lo stato generale della pelle. Se hai difficoltà a dormire o soffri di insonnia, segui i consigli di [questo articolo](#).

## Detergi la pelle con cosmetici adatti

Quando la cute diventa più secca e sensibile, l'utilizzo del giusto detergente e di una crema idratante specifica, da applicare soprattutto su viso, collo e décolleté, può aiutare a combattere le rughe più sottili e il rilassamento della cute, portando la pelle ad avere un aspetto più luminoso e sano. Prima di utilizzare cosmetici specifici per la cura della pelle è però bene che tu ti rivolga a un **medico dermatologo**, che può consigliarti prodotti esfolianti per eliminare le cellule morte della pelle, prodotti schiarenti per aiutare a sbiadire le macchie solari e altro ancora. Non basarti solo sulle pubblicità o sul passaparola: ognuno ha esigenze diverse.

## Aiuta la pelle delle mani

Il dorso delle mani può diventare più secco, perdere collagene e grasso sottocutaneo durante la menopausa. Questo può rendere la pelle **più sottile, rugosa e le vene più evidenti**, quasi a far sembrare la tua pelle trasparente. Per ridurre questi inestetismi proteggi le mani dal sole usando spesso una crema idratante con un fattore di protezione solare (SPF). Se fai le **pulizie di casa** o lavori di giardinaggio, usa dei guanti per non esporre la pelle delle mani a sostanze che possono indebolirla e rovinarla.

## Fai l'attività fisica benefica per la pelle

L'**esercizio fisico aerobico**, moderato ma regolare, può aiutare la tua pelle in vari modi:

- **allevia lo stress**, soprattutto lo **yoga** accompagnato **da tecniche di meditazione** è un'attività mirata per il rilassamento fisico e psichico;
- **aumenta la circolazione sanguigna**, che può rallentare con l'età, ma che risulta fondamentale per far apparire la pelle più luminosa e sana garantendo la giusta ossigenazione dei tessuti;
- **tonifica tutti i muscoli del corpo**, aiutando a mantenere la giusta tonicità anche a livello della pelle.

Ricorda di svolgere non meno di **150 minuti settimanali** di esercizio fisico, ottimali **300 minuti**.

## No alle sigarette!

Le centinaia di sostanze chimiche che si inalano fumando **sigarette** (es. ammoniaca, nicotina, catrame, metalli, etc.) **rovinano e invecchiano la pelle**. Molti studi hanno inoltre dimostrato come il fumo di tabacco può essere uno tra i possibili cofattori di molte **malattie della pelle**: acne del fumatore, psoriasi volgare, pustolosi palmoplantare e tante altre. Per mantenere una pelle sana e ridurre le rughe, evita il fumo attivo e passivo.

## Autore

*Supervisione Scientifica*

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.