



BENESSERE MUSICA & VITAMINE

GLI INTEGRATORI DANNO RITMO ALLE FUNZIONI DELL'ORGANISMO

DI NOEMI BIGNARDI

Protagonisti di congressi e simposi, saranno uno dei temi principali di Cosmofarma, dal 9 all'11 maggio al polo fieristico di Bologna. Gli integratori, sempre più famosi. Il motivo? «Perché alcune sostanze, come certi antiossidanti, acidi grassi e vitamine, essenziali per difenderci da inquinamento e raggi solari, non riusciamo a produrle, ma dobbiamo introdurle con la dieta», risponde Magda Belmontesi, dermatologa. Serve quindi un concerto di micronutrienti, che però vanno "accordati" sapientemente. «Le melodie esprimono emozioni ma hanno anche una valenza terapeutica. Utilizzando i generi musicali come metafore, abbiamo intrapreso un "percorso sonoro" per descrivere le funzionalità di micronutrienti per il benessere fisico e mentale», spiega Alessandra Valperti, presidente di AVG, distributrice d'ingredienti per il settore cosmetico, farmaceutico, nutrizionale e household. «Per esempio hanno un'anima jazz, genere colto ed elegante, attivi volti al "bell'essere": antocianine che bloccano le reazioni ossidanti legate all'invecchiamento precoce, oli estratti con tecnologia eco-compatibile da mirtillo e ribes nero che promuovono la rigenerazione della pelle. Il pop rock, simbolo di forza e vitalità, è espresso da vitamine e aminoacidi che incrementano le performance. Come la musica etnica è scritta con il linguaggio del popolo, così gli estratti associati hanno noti impieghi popolari, per esempio come antinfiammatori e detossinanti. Qui ritroviamo omega 3 e acidi grassi insaturi da oli di pesce ricavati con tecnologie che ne mantengono le proprietà organolettiche. Infine alla musica new age, emotivamente rilassante, sono connesse sostanze come oli essenziali (arancio dolce, melissa, neroli) ed estratti naturali (rodiola, passiflora, ginkgo biloba) che migliorano le prestazioni mentali, la qualità del sonno e le capacità dell'organismo di adattarsi allo stress». Sì, ma visto che con gli integratori il "fai da te" non funziona, come orientarsi? «Fermo restando che una sana nutrizione non può avere succedanei in pillole, è corretto ricorrere a un integratore in caso di stress cronico, quando l'aggressione dei radicali liberi è prepotente, oppure con alimenti poveri di vitamine e antiossidanti, come cibi congelati o cotti», risponde Belmontesi. «Comunque è bene rivolgersi al medico, in quanto gli integratori con supplementi a base di sali minerali e calcio sono controindicati in alcune patologie, come le calclosi renali o biliari. Importante anche attenersi alla posologia, per non affaticare il metabolismo epatico e renale. Non servono dosi massicce di antiossidanti, quanto mix sinergici. Il betacarotene associato a selenio e vitamina E favorisce la sua attivazione, mentre l'acido lipoico combinato alla cisteina promuove il "ripescaggio" della vitamina E introdotta con gli alimenti, che altrimenti andrebbe dispersa». E per quanto tempo andrebbero assunti? «Un protocollo d'attacco prevede 2-4 mesi, da ripetere un paio di volte l'anno». Anche perché accanirsi non serve. Spesso è inutile. E a volte persino dannoso.

DIFESA DALL'INTERNO

PSICOLOGIA, A PUNTI, DELLA FOTOPROTEZIONE ATTIVA

Vi spalmate il solare quando serve oppure vi preparate per tempo, assumendo anche un integratore ad hoc? Avreste mai detto che diverse propensioni riflettono dicotomie esistenziali? L'attitudine a cogliere l'attimo o la lungimiranza, rimanere in superficie o andare nel profondo, preferire una difesa passiva o una proattiva. Lo rivela una ricerca di Alberto Caputo, psichiatra e psicoterapeuta, voluta da Inneov, che analizza le risposte di 50 italiane, tra 25 e 50 anni, mediante un questionario online. «Spalmarsi

la crema sul corpo rievoca ricordi infantili, quando la mamma ci preparava ad andare in spiaggia. Il suo profumo richiama immediatamente l'odore della sabbia e del mare. Gestì ancestrali che "insegnano" al bambino l'importanza del contatto fisico, costituendo i primi mattoncini del senso di amabilità», spiega Caputo. «L'uso dei solari sembra essere più legato a un registro regressivo e a un codice materno "coccolante". Invece gli integratori per bocca evocano dinamiche più evolutive, volte a emancipare e cambiare dal "di dentro".

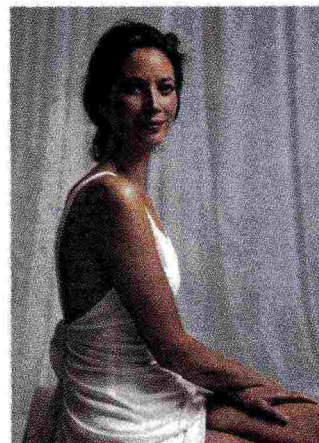
A patto che vi sia un doppio requisito: lo consiglia uno specialista (il dermatologo), una sorta di "papà saggio" (codice paterno), e che i prodotti siano di origine non farmacologica». Come la coppia Inneov Solaire pelle chiara e sensibile (30 capsule a 28,80 euro) e Intensif pelle normale e scura (30 capsule a 25 euro), studiati per aiutare la cute ad affrontare al meglio l'appuntamento con il sole. Non sono però un lasciappassare per esposizioni off-limits, ma un complemento per i solari, sempre indispensabili.

IN PILLOLE

Integratori per pelle, unghie, capelli e mente, che lavorano dall'interno per incrementare il benessere dell'organismo. E per prepararsi all'esposizione solare. Tutti in farmacia.

- **Pro-Longevity Donna di Paladin Pharma** (30 capsule, 29,50 euro) potenzia le difese cellulari antiossidanti e riduce l'infiammazione da stress ossidativo.
- **Revidox+ di Difa Cooper** (30 capsule, 49,50 euro) contrasta rughe, macchie, perdita di elasticità e fatica mentale, grazie all'associazione di Stilivid®, estratto di vitis vinifera con elevato contenuto di resveratrolo, selenio, zinco, vitamina C e B2.
- **Bioscalin TricoAGE+ di Giuliani** (30 bustine, 31,30 euro): granulato gusto arancio ed effetto retard con BioEquolo, soia fermentata ricca di isoflavoni ed estratti titolati da colture cellulari di ajuga reptans, Biogenina®, zinco e rame per contrastare l'invecchiamento dei capelli.
- **Imedeem Prime Renewal 50+** (120 compresse, 79 euro): associa un complesso marino (proteine e polisaccaridi) a una combinazione di tè bianco, estratto di pomodoro e di semi d'uva, vitamina C ed E per mantenere la pelle compatta e tonica. Nelle compresse serali, è inserito l'estratto di camomilla, rilassante ed emolliente.
- **Epurderm NeoDetox di Pianta Medica** (50 opercoli, 16,90 euro) purifica la pelle e contrasta i radicali liberi grazie a bardana e galium aparine depurativi, estratti liofilizzati di vite rossa e roibos ad azione antiossidante, e curcuma che, coadiuvando la funzionalità del fegato, favorisce l'azione depurativa.
- **Destasi Ven di Poolpharma** (20 compresse, 18 euro), integratore per il benessere delle gambe, che svolge un'azione drenante e protettiva sui vasi sanguigni, grazie a un cocktail di attivi naturali tra cui centella asiatica e bromelina, vitamina C e betulla.
- **Erbamea Maqui** (24 capsule, 8 euro, anche in erboristeria). A base di maqui, frutto sudamericano particolarmente ricco di polifenoli, antiossidanti che proteggono le strutture cellulari dai radicali liberi, incentivando il metabolismo della cellula.
- **Rilastil Sun System di Istituto Ganassini** (30 capsule, 20 euro), con L-tirosina, olio di borragine e di germe di grano (ricco di acido gamma-linolenico), vitamine e minerali che contrastano i danni cutanei da UV, frenando il fotoinvecchiamento.
- **Defence Sun di BioNike** (30 compresse, 23,75 euro): un supplemento nutrizionale con una formula bilanciata con fattori antiossidanti, come betacarotene e licopene, vitamina C ed E, zinco e rame, indicato come coadiuvante nella protezione solare.
- **Bronze-Plus di Collistar** (30 bustine, 21,50 euro, in profumeria): rinforza le difese cutanee nei confronti dei radicali liberi e stimola la formazione della melanina per un'abbronzatura più rapida, intensa e duratura.

Stili Life di Paolo Spinazzè



BUONA ARMONIA

Obiettivo centrato: testimonial ricca di fascino e di buoni propositi. Christy Turlington Burns, famosa top model, oggi ha 45 anni e due figli; nel 2010 ha fondato Every Mother Counts, organizzazione no profit con il fine di migliorare salute e benessere delle donne di tutto il mondo, evitando soprattutto i decessi causati da gravidanza e parto. Elegante e bella in modo naturale, Christy è diventata il nuovo volto internazionale di Imedeem, brand di integratori alimentari che, dall'interno, agiscono sui problemi cutanei (linee d'espressione e rughe, migliorando elasticità, idratazione e luminosità) dove le creme non possono arrivare. In piacevole sintonia, quindi, con il suo life style salutista: Christy è un'appassionata di yoga, e lo pratica da tanti anni, crede nell'ayurveda e nella corretta alimentazione.