

AP&B

ALIMENTAZIONE PREVENZIONE & BENESSERE

ANNO II NUMERO 5

GIUGNO 2015

**COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO
SENZA RICORRERE AI FARMACI**



**LA SCHEDA:
SEI APPUNTAMENTI PER EXPO**

L'intervista all'esperto

di Cecilia Ranza



“

Il nostro organo più esteso ed esterno trova in tavola le sue migliori difese

”

Nutrienti e difese per mantenere la pelle integra e sana

Rispondono: Magda Belmontesi¹, Maria Gabriella Di Russo²

¹ Specialista in Dermatologia, Docente Scuola superiore di Medicina Estetica - Agorà (Milano), Docente Master di Medicina Estetica, Università di Pavia; ² Specialista in Idrologia medica, Docente Master di Medicina Estetica, Università di Pavia

DOMANDA: Quali sono le caratteristiche di una pelle sana? E nelle diverse età?

Belmontesi: La pelle è il nostro organo più esteso e anche il più esterno. Se è sana e anche integra, è in grado di esercitare compiutamente le sue funzioni: di barriera nei confronti di sostanze aggressive (fisiche, chimiche, biologiche) e di regolazione degli scambi con l'esterno, trattenendo nutrienti, ossigeno e idratanti e contribuendo all'eliminazione delle sostanze tossiche o di rifiuto prodotte nelle 24 ore.

Come tutti gli organi, subisce le modificazioni dell'età e delle diverse situazioni a cui viene esposta. In sintesi: se con la pubertà si completa la maturazione delle capacità a cui si è fatto cenno, gli anni successivi sono dominati dall'influsso ormonale, con l'aumento di attività delle

ghiandole sebacee (organi sessuali secondari), determinanti tra l'altro per la comparsa o meno di acne. Durante tutta la vita adulta, la pelle femminile subisce la ciclicità dell'influsso ormonale che nel maschio è invece più costante: basti pensare alla maggiore frequenza di comparsa di "brufoli" e impurità in fase pre-mestruale.

L'età e l'esposizione ai raggi UV sono i due fattori principali (ma non i soli) della perdita progressiva delle capacità di barriera, oltre che del tono, dell'elasticità e dell'integrità. Si riduce la capacità delle ghiandole sebacee di produrre sebo, diminuisce il numero di cellule di Langerhans (cellule a forma di stella, a funzione immunitaria, in grado di stimolare i linfociti, ma anche di eliminare aggressori esterni, come i virus), viene persa man mano la capacità di rigenerazione

anche per piccole abrasioni, con una maggiore esposizione al rischio di infezioni.

D.: Pelle e gravidanza, quali consigli per la madre e per il feto? E nei primi anni di vita del bambino?

Belmontesi: Una premessa è da tenere sempre presente: l'epidermide (lo strato più esterno della cute) origina dallo stesso foglietto embrionale del cervello, l'ectoderma. Ecco perché ci sono rapporti così stretti tra l'elaborazione delle nostre emozioni, l'integrità della nostra salute mentale e l'integrità della pelle, che infatti è uno dei bersagli più noti delle reazioni psicosomatiche. È evidente che, per uno sviluppo corretto di entrambi, l'alimentazione della madre in gravidanza è un tassello imprescindibile: deve essere normocalorica, ma ricca di macro- e micronutrienti, fondamentali per la costruzione del nuovo essere umano nel suo complesso, anche per non depletare le riserve materne

Per la pelle della madre, sono comunque nove mesi di stress: il diverso assetto ormonale, la compressione progressiva sulla pelvi non aiutano il drenaggio linfatico e facilitano la comparsa di cellulite e di teleangiectasie, soprattutto se c'è familiarità. Ed ereditaria è anche una maggiore predisposizione a smagliature. La pelle appare nel suo complesso più turgida, ma è anche più soggetta a iperpigmentazione. Le misure preventive di base di sempre sono ancora più essenziali in gravidanza: detersione accurata, soprattutto la sera, idratazione costante e, anche in città, la fotoprotezione quotidiana.

Com'è stato detto, la pelle è un organo che matura lentamente, quindi qualunque aggressione, soprattutto esterna da parte dei raggi UV, è più lesiva nella prima e seconda infanzia; inoltre lascia una traccia indelebile nel DNA, che condiziona la maggiore probabilità futura di sviluppare tumori, o altre patologie.

D.: Qual è il ruolo dell'alimentazione per la salute della pelle? Quali sono i nutrienti di base indispensabili a una pelle sana a tutte le età?

Di Russo: Salute e integrità della pelle non pos-

Il ruolo dello yogurt

Le proprietà dello yogurt sono da attribuire tutte alla presenza di fermenti lattici e probiotici. È un derivato del latte, pertanto ne possiede la proteina, i minerali (come il calcio) e i grassi. Poiché si tratta di un cibo "vivo", in cui hanno agito i batteri "buoni", ovvero i lattobacilli, risulta molto più digeribile del latte stesso, ed è persino indicato per chi ha problemi di intolleranza lieve al lattosio. Contiene preziose vitamine del gruppo B che, in associazione con i famosi lattobacilli, aiutano a mantenere in salute la flora batterica intestinale. Stimolando le funzioni immunitarie, contribuisce alla salute della pelle. Le funzioni del sistema immunitario e contribuisce alla salute della pelle.

sono prescindere da un'alimentazione varia e completa. Ogni giorno occorrono vitamine (idrosolubili e liposolubili), oligoelementi, proteine, fibre, acidi grassi polinsaturi (e, in minor misura, saturi), idratazione abbondante. Del resto l'epidermide, cioè lo strato superficiale della pelle le cui cellule subiscono un continuo rinnovamento, riflette esattamente lo stato di salute generale dell'organismo.

Gli alimenti che sostengono l'integrità della pelle sono perciò, prima di tutto, verdure, legumi e frutta (anche secca), cereali integrali, latte e latticini a basso tenore di grassi, pesce e carni bianche, olio extravergine di oliva. Il cioccolato va preferito fondente, oltre il 70% di cacao se possibile, perché più ricco di polifenoli.

Belmontesi: Gli aminoacidi sono indispensabili per costituire sia collagene, elastina, cheratina, proteine che sostengono la trama della pelle sia la fibra degli annessi cutanei, peli e capelli. Attenzione: gli aminoacidi solforati cisteina, cistina e metionina sono presenti in uova, pesce, pollo. Tra i vegetali, ne sono ricchi broccoli, semi di zucca e sesamo e legumi, da combinare con i cereali per ottenere il panel aminoacidico completo.

Gli zuccheri (in corretta quantità) danno energia e non solo: anche l'acido ialuronico, fondamentale per l'idratazione e gli scambi intracellulari, è un aminozucchero.

I lipidi mantengono l'integrità della parete cellulare e sono parte del film idrolipidico (Natural Moisturizing Factor, NMF). Nessuno va escluso dalla dieta: il colesterolo che è un costituente essenziale per la membrana di tutte le cellule, i lipidi saturi, i monoinsaturi omega-9, i polinsaturi omega 3-6, secondo le proporzioni raccomandate dalle linee-guida e secondo le condizioni individuali.

D.: Quali elementi della nutrizione sono invece poco favorevoli per l'integrità della pelle?

Di Russo: La pelle pretende molta moderazione nel consumo di alcol, ma è un'indicazione naturalmente valida anche per la salute in generale. Com'è inoltre noto, le quantità da non superare quotidianamente sono inferiori per le donne rispetto agli uomini. È fortemente lesivo il cosiddetto "binge drinking", l'assunzione compulsiva di alcolici (per esempio nel week-end).

Va inoltre evitato l'eccesso di zuccheri semplici, grassi di origine animale, carni rosse e lavorate (insaccati), frittiture (favoriscono la produzione di radicali liberi e l'eccesso di sebo, che può ostruire i pori).

Esagerare col sale com'è noto favorisce la ritenzione di liquidi, quindi la comparsa di rigonfiamento palpebrale e di pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica (più nota come cellulite), soprattutto nei soggetti predisposti. Una considerazione a proposito del caffè: se è vero che il suo consumo ha dimostrato associazioni positive con la salute in generale, va ricordato che la caffeina ha una blanda azione diuretica, ad alte dosi, e quindi in ultima analisi un effetto disidratante per la pelle.

Belmontesi: È ovvio che la pelle, come qualunque organo, soffra gli eccessi e gli squilibri alimentari. Per esempio, se il carico glicemico è elevato e mantenuto a lungo, si moltiplica la reazione nota come glicazione, tra gli zuccheri e le proteine, con formazione di molecole AGEs, (Advanced Glycation End products). Le AGEs attaccano collagene ed elastina, che perdono elasticità, alterando la struttura della pelle e facilitandone l'invecchiamento. Zuccheri e grassi di troppo penalizzano fortemente la circolazione, profonda e superficiale, quindi l'apporto di ossigeno, vitamine, minerali

Le vitamine A, C, E

L'apporto di vitamine è essenziale anche per la salute della pelle.

- **La vitamina A** è nota al pubblico come "vitamina della bellezza": contrasta efficacemente la secchezza della pelle, favorisce la rigenerazione e protegge dall'aggressione di agenti esterni (vento, sole, inquinamento). Una carenza favorisce desquamazione e prurito, ruvidità, brufoli e, a livello di annessi, forfora e fragilità delle unghie.
- **La vitamina C** è fondamentale per la produzione di collagene, proteina di supporto alla struttura della pelle (e degli altri tessuti dell'organismo) e alle sue caratteristiche di elasticità e resistenza ai radicali liberi. È un potente antiossidante, ed è fondamentale anche per l'assorbimento del ferro. È presente soprattutto nella frutta, fragole, ciliegie, albicocche, mele, kiwi, oltre che nei peperoni rossi e nei broccoli.
- **La vitamina E**, che protegge l'integrità delle membrane cellulari dagli UV, è un ottimo antiossidante ed è per questo che contribuisce all'integrità della cute, rallentando anche la comparsa di rugosità e attenuandone la profondità. È presente nei semi di girasole e nelle mandorle, negli oli vegetali, nei cereali integrali, nei fagioli di soia e in altri tipi di legumi, nelle verdure a foglie larghe e nelle arance rosse.

e antiossidanti. Ecco perché anche la pelle trae vantaggio da un'alimentazione (e da uno stile di vita complessivo) equilibrato.

D.: Pelle e ambiente: il ruolo dell'inquinamento esterno e interno. Quale protezione può venire dalla nutrizione?

Belmontesi: La pelle soffre l'attacco degli stessi inquinanti che danneggiano tutto l'organismo, vale a dire fumo, abuso di alcolici, attività sportiva troppo intensa. Inoltre è penalizzante l'esposizione a raggi UV, o infrarossi (riscaldamento, inquinamento ambientale), ossido di carbonio, polveri sottili e metalli pesanti.

Possiamo (e dobbiamo) evitare fumo, eccesso di alcol, attività sportiva troppo intensa e limitare l'esposizione agli UV nei tempi e nei modi, limitandola a quanto necessario per favorire la

Le vitamine D e H

Questo è il ruolo delle vitamine D e H nel mantenimento dell'integrità cutanea.

- **La vitamina D** svolge attività multiple sul metabolismo dell'organismo. La principale è sicuramente lo sviluppo del tessuto osseo e dentale, dalla gravidanza (feto e madre), alla terza e quarta età. Allo studio c'è una sua possibile attività immunomodulante, nei confronti di allergie respiratorie e dermatologiche, mentre è accertata l'attività antiradicalica. L'80% della sintesi di vitamina D dipende dall'esposizione della cute ai raggi solari; ma, com'è noto, latitudine, stagione e tipo di pelle influiscono pesantemente sull'efficienza di questa sintesi. Fonti alimentari: la forma D3 si trova in buone quantità nell'olio di fegato di pesce, nel tonno e nel salmone; latte, yogurt e latticini ne contengono concentrazioni inferiori. Spesso però sintesi cutanea e introito alimentare sono insufficienti ed è bene ricorrere all'integrazione, specie se si utilizzano con regolarità creme solari a elevato potere schermante.
- **La biotina (o vitamina H)** stimola la rigenerazione delle cellule e, insieme all'inositolo, entra nei processi di crescita dei capelli. Le fonti migliori sono cereali integrali, legumi e pesce.

sintesi cutanea di vitamina D. Ma l'alimentazione è e resta un tassello indispensabile per fornire antiossidanti naturali (flavonoidi e vitamine).

Di Russo: Combattere l'inquinamento a tavola si può. Il punto di partenza sono gli antiossidanti, antagonisti diretti dei radicali liberi. È sufficiente seguire la regola dei Cinque Colori di frutta e verdura: il bianco, il verde, il viola, il giallo-arancione e il rosso. Con ogni colore ci assicuriamo proprietà differenti e complementari di vitamine e di altri antiossidanti, perché ciascuno di essi è in grado di difenderci da un numero molto ridotto di radicali liberi.

La scelta va orientata preferenzialmente su cibi freschi, consumati entro breve tal quali, o inseriti in ricette poco elaborate.

Pane e cereali integrali, carni bianche forniscono zinco e ferro: lo zinco contribuisce al rinnovamento cellulare, mentre il ferro è notoriamente

indispensabile per la funzionalità dei globuli rossi, quindi per il trasporto dell'ossigeno.

In parallelo, bere un litro e mezzo di acqua al giorno non contribuisce solo all'idratazione della pelle, ma anche alla buona circolazione, quindi all'apporto regolare di nutrienti anche in superficie e all'eliminazione di sostanze tossiche o di rifiuto con un sudore definito efficiente.

D.: Qual è il ruolo delle vitamine del gruppo B?

Di Russo: La difesa esercitata dalle vitamine del gruppo B sulla pelle è sfaccettata.

- **La vitamina B2 o riboflavina** ha azione protettiva sulla pelle, ma anche sulle mucose. Infatti una sua carenza si riverbera sulle labbra (secchezza e microrugosità), ma favorisce anche la concentrazione di sebo tra naso e mento (zona a T), con minuscoli depositi di grasso che si manifestano come brufoli ad apice bianco. È presente in cereali integrali, legumi, verdura in foglie.
- **La vitamina B3 o niacina** favorisce la circolazione, assicurando perciò alla pelle e annessi un adeguato rifornimento di ossigeno e nutrienti. La sua carenza è correlata alla comparsa di dermatiti di varia natura, caratterizzati da arrossamenti, secchezza, desquamazione. È presente nei cereali integrali, nei legumi, nei semi, nelle noci, nel pesce e nei frutti di mare e nelle verdure in foglie.
- **La vitamina B5 o acido pantotenico** è nota come "vitamina antistress". Anch'essa è presente nei cereali integrali, inoltre in broccoli, cavoli e cavolfiori, nel granturco, nei semi di girasole e negli oli vegetali non raffinati.
- **La vitamina B6 o piridossina** favorisce il corretto metabolismo di carboidrati, proteine e lipidi. Entra quindi pienamente nel mantenimento delle funzioni di una pelle sana e integra (oltre che nella trasmissione degli impulsi nervosi e nella sintesi ormonale). La sua carenza induce secchezza cutanea, desquamazione, ma anche eccesso di sebo (sebo e desquamazione sono spesso compresenti, come nella forfora) ed eruzioni cutanee. Le fonti: cereali integrali (riso integrale e farina di grano saraceno), legumi, carote, cavolo, semi di girasole e pesce fresco.

- **La vitamina B9 o acido folico** è indispensabile per lo sviluppo corretto dell'organismo nella vita fetale, ma non cessa la sua azione protettiva anche dopo la nascita: tra le sue funzioni, il corretto utilizzo dei grassi e la formazione dei globuli rossi. La carenza è causa di anemia, quindi di ridotto afflusso di nutrienti a pelle e capelli. L'acido folico è abbondante nelle verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga), nelle arance, in legumi, cereali integrali, frutta (limoni, kiwi e fragole) e nel fegato.

D.: Integratori e pelle: quando sono utili, quando addirittura indispensabili?

Belmontesi: Gli integratori non sono farmaci, si sa. Non per questo ci si può affidare al fai-da-te, perché la loro composizione è molto varia e soltanto il parere di un medico può indirizzare verso la scelta migliore, in condizioni specifiche: dieta forzosamente squilibrata, sostegno alle difese antiossidanti in calo, passaggi fisiologici come la menopausa, variazioni stagionali possono incidere negativamente sulla struttura della pelle e degli annessi e sulla sua capacità di difesa. Ecco dove gli integratori possono essere utili, fornendo aminoacidi solforati e minerali (per gli annessi cutanei), vitamine e antiossidanti (ad attività antiradicali liberi, per la protezione del microcircolo), probiotici e vitamine (ad attività fotoprotettiva). Funzione antiossidante hanno anche gli isoflavoni della soia: anch'essi, in menopausa, contrastano la perdita progressiva della funzione antiossidante e proteggono il microcircolo.

Il parere del medico è fondamentale e va seguito, perché il rischio di abuso c'è e le conseguenze non sono da poco, a carico di cistifellea e reni soprattutto. Non solo: l'abuso (o la scorretta assunzione) di antiossidanti ha un effetto paradossale, stimolando la produzione di radicali liberi. ■

Bibliografia di riferimento

- Church DF, Pryor WA. *Free radicals chemistry of cigarette smoke and its toxicological implications*. Environ Health Perspect 1985;64:111-26.
- Halliql B, Gutteridge JMC. *Free radicals in biology and medicine*. 2nd ed. Oxford: Clarendon Press 1989.
- Ji LL. *Exercise and oxidative stress: role of the cellular antioxidant systems*. Exerc Sport Sci Rev 1995;23:135-66.
- Kanter MM, Nolte LA, Holloszy JO. *Effects of an antioxidant vitamin mixture on lipid peroxidation at rest and postexercise*. J Appl Physiol 1993;74:965-9.
- Kanter MM. *Free radicals and exercise: effects of nutritional antioxidant supplementation*. Exerc Sport Sci Rev 1995;23:375-97.
- Pryor WA. *Free radicals in biology*. Vol. 1, 3. New York: Academic press 1976.
- Pryor WA, Prier DG, Church DF. *Electron spin resonance of mainstream and sidestream cigarette smoke: nature of the free radicals in gas-phase smoke and in cigarette tar*. Environ Health Persp 1983;47:345-55.
- Pryor WA, Hales BJ, Pnemovic PI, et al. *The radicals in cigarette tar: their nature and suggested physiological implications*. Science 1983;220:425-7.
- Pryor WA, Stone K. *Oxidant in cigarette smoke: radicals, hydrogen peroxide, peroxynitrate, and peroxynitrite*. Ann N Y Acad Sci 1993;686:12-27.