

**Viso** Integratori e cosmetici per nutrire e idratare. L'esperto: «Attenzione ai dosaggi»

# In pillola o nel trucco Vitamine per la pelle

**L**a nostra pelle? Ha fame e sete. E nutrirla nel modo giusto può renderla più bella. Ma come orientarsi tra capsule e sieri? Cominciamo dalle basi. Ovvero dalla dermonutrizione che, spiega il dermatologo **Magda Belmontesi** ([www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it)), «consiste nel fornire alla pelle tutte le sostanze di cui ha bisogno, in dosi adeguate». Le strade per nutrirla sono due: «Dall'interno, tramite assunzione per bocca, e dall'esterno, grazie all'applicazione dei principi attivi contenuti nei cosmeceutici».

## Azione antiossidante

Integratori o cosmeceutici (cosmetici arricchiti): quali sostanze devono contenere per essere davvero efficaci? Il primo obiettivo è combattere l'ossidazione: «Le sostanze antiossidanti — spiega Belmontesi — sono indispensabili per contrastare i radicali liberi, veri nemici e responsabili dei processi di invecchiamento cutaneo». In questa guerra le vitamine sono ottime alleate. Quali? «La vitamina C, per esempio: è un potente antiossidante e protegge anche l'endotelio (il tessuto che riveste la superficie interna, ndr) dei piccoli capillari». La vitamina A, invece, è «epitelio protettiva», cioè, chiarisce il dermatologo, «protegge specificatamente la pelle e ne stimola il rinnovamento cellulare». La vitamina E è «l'antiossidante per eccellenza, un vero e proprio "spazzino" dei radicali liberi».

## Le altre sostanze

Vitamine, ma non solo. «Anche i polifenoli — continua Belmontesi — sono alleati della pelle: il galloatechine del tè verde, il resveratrolo estratto dall'uva e il licopene, dal pomodoro, aiutano a mantenere l'integrità delle membrane delle cellule cutanee. Il betacarotene e la luteina aiutano la pelle a proteggersi dal sole. Anche gli aminoacidi essenziali sono indispensabili per nutrire pelle, unghie e capelli, in particolare quelli solforati: cisteina, metionina e cistina». Poi, ognuno ha le sue esigenze e le sue sostanze «amiche»: «Alle donne over 50, per esempio, e a quelle in menopausa, vengono in aiuto i fitoestrogeni (genisteina) ottenuti dalla soya, che sono in grado di mimare in parte l'azione degli ormoni femminili riducendo vampate, rush cutanei, disturbi di sonno e umore».

## Quando e come

Attenzione: gli integratori non sostituiscono una dieta equilibrata e devono essere presi seguendo alcune regole. «Per tutti — avverte Belmontesi — è sempre preferibile assumerli con consiglio medico. Anche se non sono considerati farmaci, le formulazioni di queste capsule contengono mix diversi per tipo e dosi e non sono tutti uguali per efficacia». Da evitare l'eccesso di integratori — «potrebbero causare ipervitaminosi» — e, se in concomitanza si stanno assumendo farmaci, è bene chiedere sempre prima al me-

dico curante. Una regola, questa, da non trasgredire mai in gravidanza o durante l'allattamento: «In quel caso, non ricorrete mai al fai da te». Quando prendere gli integratori? «Gli orari variano a seconda delle formulazioni, dal mattino a colazione o in corrispondenza dei pasti fino a formule mattino/sera prima di andare a dormire per i fitoestrogeni».

## I cosmeceutici

Capitolo cosmeceutici. Che cosa sono? «Dal punto di vista legislativo — spiega Umberto Borellini, specialista in Scienza e tecnologia cosmetica alle università di Pavia e Tor Vergata ([www.glassonion.it](http://www.glassonion.it)) — non esistono: ci sono i farmaci (e quelli per fini estetici si comprano in farmacia) e i cosmetici, che non possono avere finalità terapeutiche». Dal punto di vista pratico, invece, i cosmeceutici sono cosmetici arricchiti con determinati ingredienti: «Le stesse sostanze presenti nei farmaci ma con dosi e forme, regolate per legge, che non comportano effetti collaterali secondari». La differenza, aggiunge Borellini, sta nelle caratteristiche delle molecole impiegate. Il risultato sono creme, sieri, gel ma anche rossetti (tutti per uso esterno) più «razionali e scientifici» dei cosmetici puri. E che, mentre ti fanno bella, nutrono.

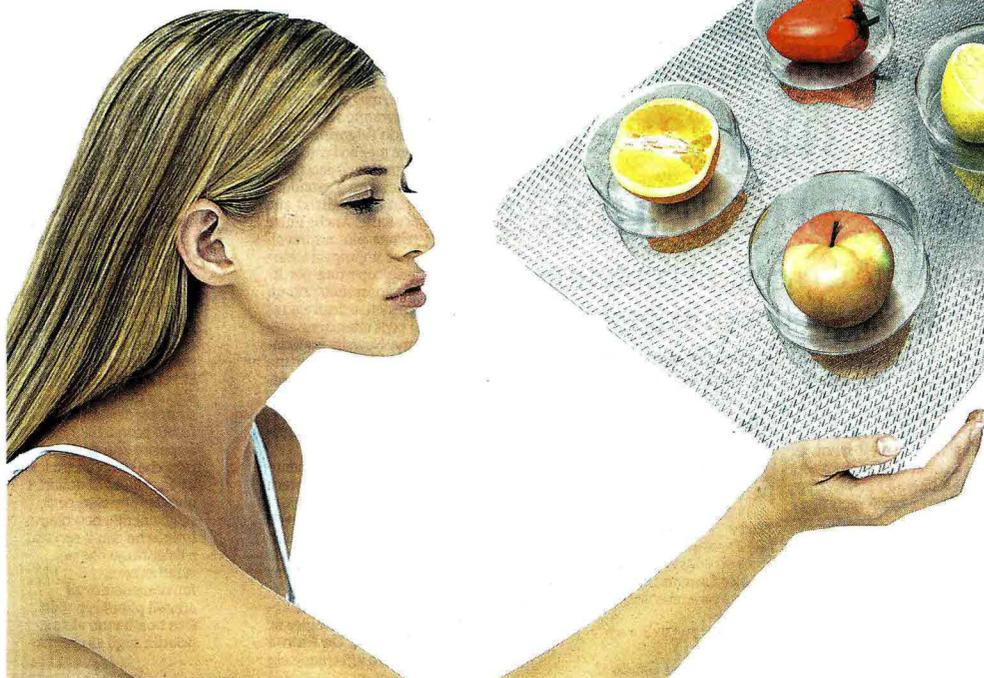
**Giulia Ziino**

 @giuliazino

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Dalla frutta**

Molte delle sostanze utili alla pelle si ricavano da frutta e verdura: il resveratrolo dall'uva, il licopene dal pomodoro, il betacarotene da verdura e frutta gialla e la luteina dal cavolo (foto Fotolia)



**Le prime cinque**

Quali sono i principali effetti delle vitamine? Ecco le 5 più utili usate per integratori e cosmetici. Di ciascuna, avverte il cosmetologo Umberto Borellini, è bene conoscere il nome scientifico: «È quello indicato sull'etichetta».

**Vitamina C**

Acido ascorbico, ha tre effetti: è antiossidante, quindi rallenta l'invecchiamento della pelle, la schiarisce dandole luminosità e ha un'azione disarrossante e antieritema

**Vitamina A**

Retinolo (da non confondere con l'acido retinoico): «Una molecola

molto simile ma che deve essere presa solo se prescritta dal medico perché può causare malformazioni al feto», avverte il

cosmetologo). È antiossidante e antirughe

**Vitamina E**

Tocoferolo, è un idratante

**Vitamine B5 e B3**

Il pantenolo idrata e lenisce i capelli e ne preserva il colore naturale. La B3, nicotinamide, è indicata per le pelli impure.

