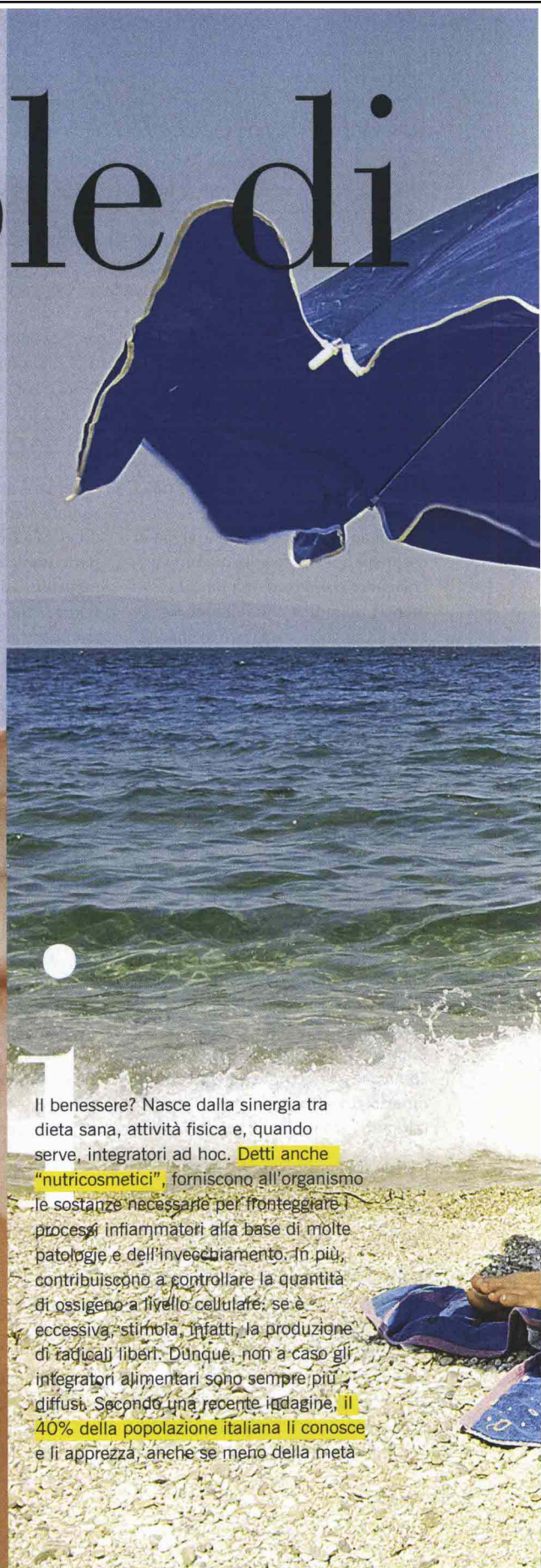
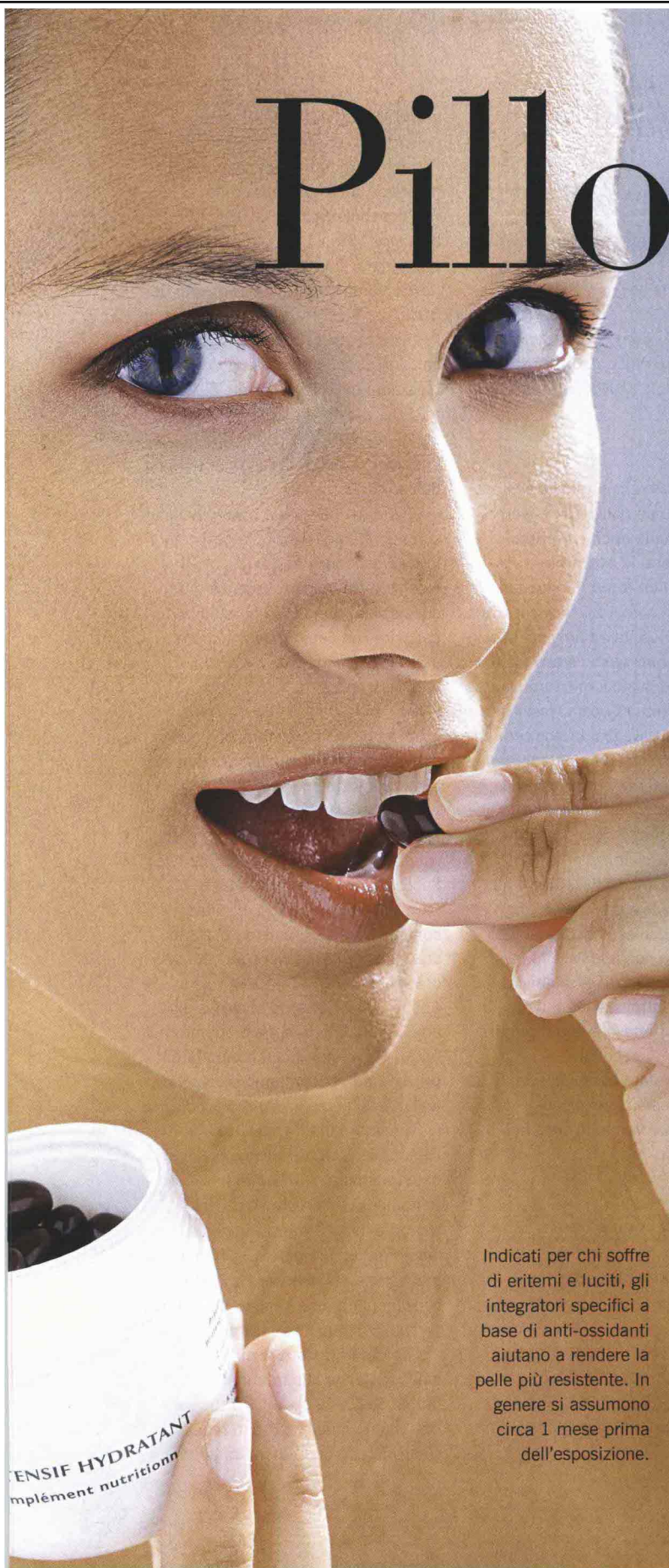


# Pillole di



Indicati per chi soffre di eritemi e luciti, gli integratori specifici a base di anti-ossidanti aiutano a rendere la pelle più resistente. In genere si assumono circa 1 mese prima dell'esposizione.

Il benessere? Nasce dalla sinergia tra dieta sana, attività fisica e, quando serve, integratori ad hoc. **Detti anche "nutricosmetici"**, forniscono all'organismo le sostanze necessarie per fronteggiare i processi infiammatori alla base di molte patologie e dell'invecchiamento. In più, contribuiscono a controllare la quantità di ossigeno a livello cellulare, se è eccessiva; stimola, infatti, la produzione di radicali liberi. Dunque, non a caso gli integratori alimentari sono sempre più diffusi. Secondo una recente indagine, **il 40% della popolazione italiana li conosce e li apprezza, anche se meno della metà**

www.ecostampa.it

095256

# bellezza

BELLEZZA

*Di Monica Conti*

Gli integratori, abbinati a una dieta sana, aiutano a prevenire eritemi, invecchiamento della pelle e caduta dei capelli



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



di loro (46%) dichiara di utilizzarli in modo costante. Sono soprattutto le donne (66%) a considerarli validi alleati per restare in forma, affrontare con energia i frenetici ritmi quotidiani e – perché no? – restare giovani e belle. Da qui il boom registrato, da qualche anno, dagli integratori beauty: **abbinati a cosmetici mirati, ne enfatizzano le proprietà.** Quasi una sorta di “terza dimensione” della bellezza, che coinvolge non solo la cura della pelle, ma l'intero organismo, perché viene dall'interno.

## Dopo la gravidanza

- Molte le tipologie di questi prodotti per viso e corpo, a seconda dell'inetetismo da trattare. Forniscono le sostanze idratanti e antiossidanti ai tessuti, mantenendoli tonici e luminosi. **Preparano la pelle al sole,** migliorando le sue difese naturali. Arginano l'eccessiva caduta dei capelli e rafforzano le unghie fragili. Combattono cellulite e accumuli di grasso e alleggeriscono le gambe gonfie per il caldo e la fatica.
- Quando e come assumerli? In genere, a cicli di 2/3 mesi, **sempre a gravidanza e allattamento conclusi.** Non perché si siano riscontrati effetti collaterali, ma per prudenza. **Meglio evitare, in ogni caso, le cure fai da te,** affidandosi piuttosto alle indicazioni del dermatologo che aiuterà a individuare i bisogni di pelle e capelli, prescrivendo l'integratore giusto in quantità corrette.
- Per la diagnosi, lo specialista può contare anche su **una serie di esami e metodiche sofisticate:** dalla videodermatoscopia (che ingrandisce la cute, per valutarne lo stato di salute, con un microscopio collegato a una telecamera) alla corneometria (in grado di misurare la compattezza dello strato corneo e il livello di idratazione) fino all'elastometro.
- Si tratta di un apparecchio che “risucchia” i tessuti con un cilindretto,

per poi rilasciarli misurando la velocità con cui ritornano nelle condizioni iniziali e, dunque, la loro elasticità.

## Amiche per la pelle

**Le sostanze top presenti negli integratori per la pelle?** In prima fila, l'acido ialuronico, un captatore d'acqua utile anche al benessere delle articolazioni. E poi vitamine (A, B5, B6 ed E) e oligominerali (zinco, selenio e manganese), che proteggono l'epidermide dall'aggressione dei radicali liberi, stimolano la produzione di alcune cellule della pelle, i cheratinociti, equilibrando così lo spessore dello strato corneo.

■ **Pelle grassa?** Funzionano “le pillole” a base di vitamine B2 e B8, mentre la C, essenziale per la rigenerazione del collagene, attiva la naturale esfoliazione delle cellule morte, ricompattando i tessuti. **Contro i danni del tempo,** d'obbligo gli integratori ricchi di antiossidanti: polifenoli e catechine, resveratrolo, acido lipoico, licopene, luteina.

■ Stesso discorso vale per i fitoestrogeni, che agiscono sulla pelle secca e danneggiata dal sole. La ricerca ha dimostrato, inoltre, l'efficacia degli integratori che **preparano la carnagione all'abbronzatura,** rendendola più uniforme e duratura. Da prendere almeno una decina di giorni prima di partire per le vacanze, contengono – oltre a vitamine, antiossidanti e oligoelementi – amminoacidi (come l-Tirosina e l-cisteina), che **accelerano la sintesi di melanina,** a tutto vantaggio di un bel colorito bronzeo.

## Capelli al top

■ Molto gettonati anche gli integratori che contrastano la caduta dei capelli, restituendo loro volume e brillantezza. Sono indicati ai cambi di stagione e

nei periodi di particolare stanchezza e stress, sempre a cicli di 2/3 mesi.

■ Le formule vantano estratti vegetali, vitamine del gruppo B, soprattutto B6 e B8 (o biotina), seguite a ruota da A, C ed E. Talvolta **l'aggiunta di caffeina contribuisce a rigenerare** il bulbo pilifero. E sono arricchite di aminoacidi (cistina, metionina e arginina) e oligoelementi, tra cui selenio, rame e zinco. Il primo combatte i processi di invecchiamento cellulare e i **fenomeni degenerativi che frenano la crescita dei capelli.**

■ Se poi il rame dà lucentezza alla capigliatura, lo zinco è essenziale per l'equilibrio del cuoio capelluto. La sua carenza può addirittura provocare la comparsa di alopecia.

## Gonfiori e cuscinetti

■ Prediletti nei mesi più afosi dell'anno o da chi è costretta a restare in piedi per molte ore al giorno, ecco gli integratori per **alleviare pesantezza e gonfiori alle gambe.**

■ A base di estratti vegetali (escina, rusco, ippocastano, centella, meliloto, betulla, tarassaco, cardo, curcuma, ibisco, sambuco e frutti rossi), eliminano i liquidi in eccesso, riducendo gonfiori e ritenzione e depurando l'organismo dalle tossine.

■ Gli integratori che **contribuiscono a ridisegnare la silhouette** si utilizzano insieme a cosmetici mirati e possibilmente durante una dieta controllata. Aiutano a smaltire accumuli adiposi e cellulite.

■ **Tra gli ingredienti clou:** estratti di caffeina e guaranà (per sollecitare l'attività delle lipasi, enzimi responsabili della scissione dei grassi), rhodiola rosea e arancio amaro (che favoriscono la termogenesi, ossia il processo attraverso cui **vengono bruciati i grassi**, e riossigenano i tessuti), centella e ginkgo biloba rassodanti. © (Consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano)

■ **Phydrium Advance Kera Retard Bioclin** Rallenta la caduta grazie all'apporto di vitamine, minerali, aminoacidi solforati, olio algale ed estratti vegetali (€ 26).

■ **Bioscalin Retard Capelli TricoAge+** Capelli più sani e folti grazie alla nuova formula, arricchita con BioEquolo (€ 28,50).

■ **Dercos Aminactif Vichy** Un mix di antiossidanti che aiuta a proteggere e rivitalizzare l'attività dei follicoli capillari (€ 30).

■ **Capelli & Unghie Capsule Vegetali Erbamea** Fornisce i nutrienti che promuovono la sintesi di cheratina, proteina ad alto contenuto di zolfo (€ 8,50).

■ **Anti-Age Cellulaire Innéov** Combatte l'ossidazione delle cellule cutanee, puntando su selenio, vitamina C e un complesso di esperidina (€ 36,50).

■ **L'Integratore Alimentare Anti-Age Oenobiol** Deve le sue performance antinvecchiamento a luteina, licopene, selenio, vitamina E e coenzima Q 10 (€ 26,50).

■ **Herbalife Cell Active** Contiene vitamine del gruppo B che favoriscono il metabolismo energetico (€ 35,48).

