

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**

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).

