

**L'ANTIOSSIDANTE**

**RESVERATROLO  
E VITAMINA E  
PER COMBATTERE  
I RADICALI LIBERI**

ANGELA CROCE

**L**otta dura ai radicali liberi, tra i peggiori nemici della salute e della pelle. Molecole instabili, hanno un solo elettrone invece di due, quindi tendono a rubare l'elettrone mancante alle molecole con cui vengono a contatto innescando una dannosa reazione a catena. In condizioni di equilibrio fisiologico, il nostro corpo li neutralizza, altrimenti i radicali liberi prendono di mira i grassi che formano le membrane cellulari (liperossidazione), zuccheri, proteine e Dna dove possono alterare il codice genetico. Il risultato? L'insorgere di varie e gravi malattie e, ovviamente, l'invecchiamento precoce della pelle. Che cosa li scatena? Le cattive abitudini come il fumo, l'inquinamento, l'abuso di alcol, i raggi solari, alcuni farmaci, tra cui il cortisone,

pasti ricchi di grassi animali e proteine, gli alimenti mal tollerati, lo stress, l'attività fisica troppo intensa perché fa aumentare le reazioni che impiegano l'ossigeno. Come si neutralizzano? Soprattutto con la buona alimentazione antiossidante: frutti di bosco, melograno, uva rossa, arance rosse, curcuma, pomodori, bacche di goji, tè verde. Oltre a integratori a base di vitamina C ed E, omega 3, resveratrolo, licopene, selenio, coenzima Q10 e molti altri ancora. «Per arginare i radicali liberi sulla pelle possiamo farci aiutare dal resveratrolo, eletta dalla facoltà di Medicina di Harvard, miglior molecola anti età naturale», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. «Oggi, la strategia contro i radicali liberi diventa globale: di giorno, c'è la vitamina C, attiva contro i danni da raggi UV, infrarossi e smog. Di notte, quando il rinnovamento cellulare è più intenso — il picco si verifica tra l'una e le 4 del mattino — bisogna invece potenziare il sistema naturale di difesa antiossidante regolato dalla proteina NRF-2, presente nel mitocondrio. Il resveratrolo è la molecola giusta per stimolarlo. Nel nuovo trattamento notturno Resveratrol B E di SkinCeuticals, il resveratrolo, estratto puro al 99% da piante raccolte allo stato selvaggio, agisce in sinergia con la baicalina, flavonoide dall'azione fotoprotettiva, e l'alpha tocoferolo, cioè la forma più pura della vitamina E».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**IN FARMACIA**

Resveratrol  
B E di  
SkinCeuticals  
e una  
medical  
spa  
SkinCeuticals

