

ATTUALITÀ

PELLE più bella? CI BEVO SU

E nel bicchiere non verso soltanto acqua. La moda del momento è assumere "integratori", liquidi o in compresse, come supporto al lavoro di acido ialuronico e collagene fisiologici. Mini guida alla scelta dell'antiaging drink

Anche i medici lo consigliano. Una buona prevenzione dell'invecchiamento cutaneo e, più in generale, del proprio aspetto **non può dipendere soltanto da qualche ritocco estetico** e da una buona cura cosmetica. Molto importante e, talvolta, quello che può fare davvero la differenza, è l'aiuto che si può dare all'organismo che è impegnato in prima persona nel manteni-

mento della riserva di giovinezza. È lui infatti che elaborando collagene, elastina, acido ialuronico (per citare i più conosciuti) fa in modo che la pelle rimanga compatta, densa, elastica e morbida. Senza cedimenti. La moda del momento? Assumere acido ialuronico e collagene "in purezza" come antidoto all'invecchiamento. Ma attenzione a ciò che si beve: **talvolta questi prodotti, anche costosi, scivolano via come acqua fresca** senza apportare i benefici sperati.

60 silhouette • giugno 2016

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

QUESTIONE di molecole

«L'integrazione tramite drink o compresse di ciò che dovrebbe naturalmente essere introdotto attraverso una sana alimentazione non è una novità. **Ciò che sta aumentando è però l'autodiagnosi e l'autoprescrizione di prodotti che non sempre sono adatti o efficaci**», dice la dottoressa **Magda Belmontesi**, specialista in Dermatologia e Medico Estetico a Milano e Vigevano, docente di Medicina Estetica presso l'Università di Pavia. «Attenzione a ciò che comprate» spiega. «**Spesso si tratta di prodotti costosi, che fanno leva sul fatto, risaputo, che acido ialuronico e collagene sono "ingredienti" fondamentali per la giovinezza.** Si pensa che assumendoli già belli e pronti possano andare direttamente a migliorare la qualità cutanea. Ma è importante sapere che **queste sostanze deglutite in purezza hanno molecole troppo grandi che vengono bloccate e sgretolate dall'intestino così che l'assunzione reale da parte dell'organismo risulta essere non maggiore del 10%.** Il gesto rimane così solo una buona intenzione ma con scarsi risultati».

gli altri collaboratori di giovinezza

Un altro integratore di bellezza da non sottovalutare in questa stagione è quello che aiuta la pelle a difendersi dai raggi Uv. «Sono gli integratori solari, ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A, dalla forte azione antiossidante, selenio, vitamina E, omega 3 e 6. Questo pool di ingredienti stimola la formazione di melanina aiutando la pelle a contrastare i danni solari» spiega la dottoressa.

mattone su mattone

Non è però una cattiva idea quella di aiutare il mantenimento di una pelle sana ed elastica dall'interno. Ma quali sostanze prediligere? «Sicuramente gli aminoacidi, poi ci sono le vitamine e quelli che vengono definiti "precursori"». Di cosa si tratta? Sono le sostanze che vengono utilizzate dall'organismo per costruire una solida impalcatura cutanea, non la sostanza finita, dunque, ma gli strumenti necessari per produrla, i mattoni. «**Sì allora ai precursori dell'acido ialuronico (glucosamina, esperidina e manganese)**

e si anche agli **integratori a base di aminoacidi (leucina, lisina, arginina e cistina i fondamentali) spesso abbinati allo zinco, capaci di favorire la sintesi di collagene**», spiega la dottoressa Belmontesi. Si trovano sia in forma liquida, da bere, che in compresse o ancora in polvere da sciogliere in acqua. Da assumere tutti i giorni seguendo dei cicli, su indicazione del medico, **rappresentano una valida strategia di supporto alle cure estetiche o alla semplice prevenzione dell'invecchiamento cutaneo.**



soldi ben spesi

Non è detto che tutti gli integratori che sfruttano l'appeal che un nome come "acido ialuronico" o "collagene" può avere come strategia di marketing siano poi acqua fresca. Per scoprirlo bisogna imparare a leggere gli ingredienti o farsi aiutare dallo specialista, così da capire il vero contenuto di ciò che si acquista e si prende. Si potrebbe scoprire che si tratta di un integratore più complesso di ciò che sembra e con una valida azione. In caso contrario però, o peggio, se non vengono elencati gli ingredienti della formulazione, meglio evitare di assumerli. Magari non fanno male ma se non devono fare niente meglio affidare la propria pelle a una buona spremuta di agrumi e investire i propri soldi e le proprie speranze di giovinezza a una dieta ricca di verdure, pesce e legumi.

Simonetta Barone

giugno 2016 • silhouette 61