



Home | Beauty | Viso | [Zucchero: se lo spalmi non ingrassi](#)



## Zucchero: se lo spalmi non ingrassi. E resti giovane

A tavola, si sa, meglio evitare lo zucchero. Sul viso, invece, quest'ingrediente ha un effetto super: combatte le rughe e rende la pelle luminosa. Cerca le creme che lo contengono

iStock



di **Michela Duraccio**

Lo zucchero non ha proprietà nutrizionali ed è considerato dannoso per la salute (fa ingrassare e causa altri disturbi) e per la bellezza. «Un eccesso di glucosio e fruttosio nel sangue provoca la glicazione, processo fisiologico che è tra le principali cause d'invecchiamento», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «In pratica: lo zucchero trasportato nel sangue reagisce con il collagene e l'elastina (le fibre del derma che danno sostegno alla pelle e fungono da impalcatura), alterandone la struttura. Per la precisione, queste fibre si "caramellizzano", diventando più rigide e fragili. Di conseguenza, la pelle perde progressivamente elasticità e tono e si accelera l'invecchiamento».



**NEWSLETTER**

**Come contrastare questo processo?** «È molto utile scegliere **creme con proprietà antiglicazione**, cioè con principi attivi come la carnosina, che agiscono da "esca" per lo zucchero, impedendogli di danneggiare le fibre del derma», spiega la dermatologa. Non solo. Invece di mangiare lo zucchero (che a tavola va limitato il più possibile), "spalmalo" sul viso. Ovvero **cerca in profumeria prodotti che lo contengano**. Quando viene usato sulla pelle, infatti, lo **zucchero** è un valido alleato della bellezza. Quello di **canna** o il miele sono fonti di sali minerali (quali potassio e magnesio) e vitamine antiossidanti, perciò sono efficaci per contrastare i segni del tempo. «Il **miele** è ingrediente di tantissimi cosmetici. Per esempio, aiuta a ristrutturare le labbra screpolate e ha proprietà umettanti, cioè trattiene l'acqua superficiale, favorendo l'idratazione», spiega l'esperta. Altri zuccheri "cosmetici" molto efficaci sono il **trealosio** e il **ramnosio**. Il primo, estratto da microrganismi viventi nei deserti, abituati a sopravvivere alla lunga carenza d'acqua perché capaci di immagazzinarla nelle cellule, è presente in molti prodotti antiscchezza: protegge dalla disidratazione, dall'esposizione ai raggi solari e dall'invecchiamento. Il ramnosio, invece, è uno zucchero estratto dall'uncaria, arbusto della foresta amazzonica, che, come si è scoperto di recente, è in grado di moltiplicare, riparare e proteggere i fibroblasti, le "cellule" che producono elastina e collagene e le cui funzioni si alterano con il passare del tempo.

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

LEGGI ANCHE



Beauty  
 Aggiungi un pizzico di miele nel beauty >



Beauty  
 Beauty ricette anti-freddo >



Beauty  
 Addio rughe con soia e zuccheri >

Tag: [bellezza](#), [invecchiamento](#), [miele](#), [rughe](#), [zucchero](#).

**Pubblica un commento**

(0)
 (0)
 (0)

Bevere la  
etter?

Inserisci la tua email

Invia >

LEGGI ANCHE



Zucchero: se lo spalmi non ingrassi



Viso: la crema fai da te per l'autunno



Labbra: d'inverno proteggile così



5 maschere fai-da-te per l'autunno

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda >

( max 100 caratteri )

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Medicina Dolce  
 Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte