



BEAUTY GREEN

## Bellezza vegana

Chi segue un'alimentazione *cruelty free* ha la pelle più bella? Dipende: con il giusto apporto di proteine e acidi grassi, sì. Integrabili anche attraverso creme e sieri a base di omega 3 e 6

di ROSSELLA FIORE

Nella letteratura fantascientifica, i vegani sono gli abitanti della stella Vega, nemici di Goldrake e Mazinga. Nella realtà, il termine coniato nel 1944 da Donald Watson, fondatore della Vegan Society, definisce chi ha deciso di rinunciare a carne, pesce, uova, latte e derivati, miele, e qualunque altro prodotto che possa comportare la sofferenza di un animale. Uno stile di vita non solo etico, ma mirato al miglioramento della salute, ritenuto protettivo nei confronti di tumori e malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Solo in Italia i vegani rappresentano l'1% della popolazione.

Sorge spontanea una domanda estetica: ma la pelle dei vegani è più bella? «Non necessariamente. Molto dipende dall'integrazione di proteine e lipidi che si trovano nella carne e nel pesce, ma anche in legumi, frutta secca e olio d'oliva. Vietata il fai-da-te. Chi intraprende una dieta vegana dovrebbe farsi consigliare da un nutrizionista per valutare un'integrazione di vitamine», dice Corinna Rigoni, dermatologa e presidente dell'Associazione DDI (Donne Dermatologhe

Italia). «La cute è una delle cartine di tornasole della nostra salute e anche della qualità dell'alimentazione che dovrebbe essere il più possibile varia, come quella mediterranea, per esempio. Da non dimenticare il benessere dell'intestino, che è strettamente correlato alla bellezza della pelle. Vale per gli onnivori, ma soprattutto per i vegani, l'assunzione di fermenti lattici. Ne esistono anche ad hoc per i vegani», spiega Magda Belmontesi, dermatologa e docente alla scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano.

L'apporto di micronutrienti, però, può avvenire anche a livello topico: «Gli omega 3 e 6, contenuti nel pesce e nelle mandorle, li troviamo in molte creme viso. Sono importanti perché ristrutturano il mantello idrolipidico e quindi la funzione barriera della pelle. Lo sono anche le ceramidi che impediscono l'eccessiva disidratazione». Vale per i seguaci di tutti i regimi alimentari, invece, il consiglio di utilizzare prodotti antiossidanti, con vitamina C ed E, contro il fotoinvecchiamento. ■

## Le dosi della Vitamina C

In qualunque quantità venga assunta, ha un'azione antiossidante e stimolante della produzione di collagene.

Ma non è detto che alla percentuale di vitamina C più alta, corrisponda un migliore risultato. Tutto dipende da cosa si cerca, se un trattamento quotidiano oppure una maschera one-shot effetto booster. Attenzione però a non usarla d'estate perché potrebbe dare fotosensibilità.

1. Luminosità immediata con acido ialuronico: siero *Powerful Strengh Line-Reducing Concentrate*, **Kiehl's** (€ 59).
2. Un concentrato antifatica illuminante con polisaccaridi, ultra-idratanti, e NCTF®, un complesso di attivi e acido ialuronico: siero *C-Recover*, **Filorga** (€ 64).
3. Con tecnologia Lipomoist, una rete di polisaccaridi, che previene la disidratazione, attenua le macchie scure: maschera mousse illuminante *Hydracid C50*, **Svr** (€ 29,90).
4. Con vitamina E, polifenoli e acqua termale Vichy, contrasta i segni di fotoinvecchiamento: *Lift Activ Concentrato Fresco*, **Vichy** (€ 34,50).
5. Trattamento intensivo notturno con estratto di lamponi: 4 blister per 28 perle monodose *Kit Whitelight 4 settimane*, **Diego Dalla Palma Professional** (€ 79).

