

## Alimentazione

# La bellezza vien mangiando E non ha età

È la genetica che regola l'invecchiamento. Ma il cibo aiuta pelle, capelli e unghie e può portare indietro l'orologio biologico

di Chiara Bettelli

**LA BELLEZZA**, così come la osserviamo, è il risultato di vari fattori. Chi non mostra precocemente i segni dell'invecchiamento deve innanzi tutto ringraziare la genetica: la giovinezza è ereditaria.

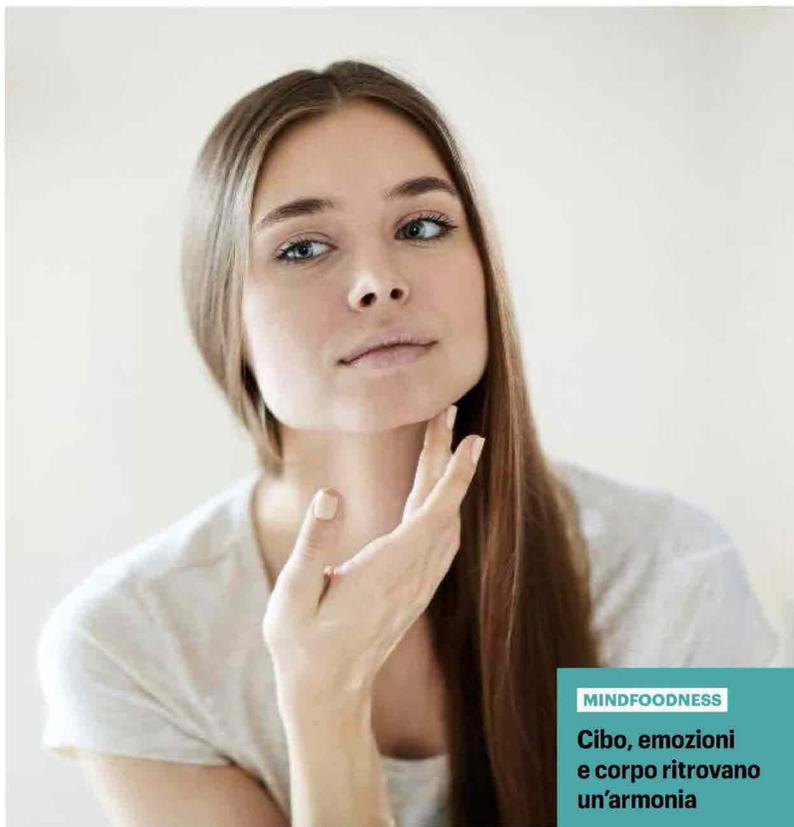
**Gli altri fattori fondamentali** - supportati dagli innegabili benefici della beauty routine e dei trattamenti - provengono dall'interno. Riuscire ad avere una pelle luminosa e uniforme, senza difetti, spesso significa non farsi logorare dallo stress e seguire un'alimentazione consapevole degli effetti che il cibo ha sulla bellezza. «Lo stile di vita e in particolare il consumo di cibi giusti sono in grado di influenzare i processi che ci fanno invecchiare e stare male o, al contrario, di attivare i meccanismi rigenerativi. E alcuni alimenti sono ricchi di supernutrienti utili a riportare indietro l'orologio biologico» afferma Maria Gabriella Di Russo, medico chirurgo, specialista in idrologia medica e medico estetico.

**Ecco una mappa** della beauty-nutrizione, tracciata con la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa e docente alla Scuola superiore di medicina ad indirizzo estetico Agorà di Milano. «Per la salute e la bellezza dei capelli e delle unghie - che hanno la caratteristica di una cheratina "dura", mentre la pelle ha una cheratina "molle" - è importante l'apporto proteico degli aminoacidi solforati e dei sali

minerali: ferro, rame e zinco. Servono per la crescita e la forza della fibra capillare e per combattere l'indebolimento, anche delle unghie» sottolinea Belmontesi. Le fonti principali di queste sostanze sono le verdure a foglie verdi, la carne rossa e il vino rosso (entrambi con moderazione), le uova e i legumi. E se ne possono sfruttare i benefici anche con l'aiuto di integratori specifici di cistina, cisteina e metionina.

«**Per la pelle sensibile**, con couperose, fragilità capillare e rosacea, ciò che serve è proteggere l'endotelio e combattere la fragilità dei piccoli capillari - prosegue la dermatologa -. Sono particolarmente indicati i frutti rossi (polifenoli) e i pomodori (licopeno) ricchi di vitamina C protettiva del microcircolo, uno dei più potenti antiossidanti naturali che combatte anche le discromie cutanee (macchie). Efficace anche il resveratrolo estratto dagli acini dell'uva, contenuto anche nel vino rosso. Esistono utili integratori che sono un mix di queste sostanze».

**Un altro problema**, anche estetico, a carico della pelle è quello della secchezza e della disidratazione cutanea. «Per contrastarle e aiutare la cura della dermatite atopica è importante rinforzare la componente lipidica della pelle consumando pesce azzurro, derivati della soia privi di lattosio e olio d'oliva, olio di girasole e di borragine ricchi di vitamina E, omega 6 e omega 9 dall'azione antiossidante - continua Mag-



### MINDFOODNESS

**Cibo, emozioni e corpo ritrovano un'armonia**

MindFoodNess, di Emanuel Mian, psicologo e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, è un progetto (e anche un libro) concepito per aiutare chi è da tempo in lotta con cibo, corpo ed emozioni. Unisce in maniera occidentale la *mindfulness* - l'attenzione consapevole al 'qui e ora' - con il *mindful eating*, cioè l'alimentazione consapevole, attraverso l'*Acceptance and commitment therapy* che modifica il rapporto personale con le emozioni negative.

C.B.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



**LA DERMATOLOGA CONSIGLIA**  
**Ferro, rame e zinco per rendere sana la cheratina**  
**Frutti e vino rossi rinforzano i capillari**

da Belmontesi -. Come integratori consiglio i precursori dell'acido ialuronico come la combinazione di acetilglucosamina con la vitamina C, e vitamine B5».

**Cosa fare per la pelle impura?** «Cistina e cisteina con azione seboregolamentatrice e la biotina (vitamina H). Sono utili anche i fermenti lattici naturali per un detox intestinale come le galloactine contenute nel tè verde». Questa bevanda e le spremute di agrumi, i centrifugati di verdura e l'acqua sono fondamentali per mantenere sempre idratata e bella la pelle del viso e di tutto il corpo.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



## La giovinezza si nutre di Omega 3 e cereali

La dieta anti-aging è ipocalorica. Sì al pesce azzurro, No ai grassi animali

**L'INVECCHIAMENTO** della pelle è uno specchio di quello dell'organismo e si può contrastare con la dieta. Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica e medico estetico, spiega che «il sistema dietetico antiaging è ipo-

calorico, migliora il flusso della cellula, ottimizza il metabolismo, ritardando l'insorgenza di ipercolesterolemia e iperglicemia. Inoltre controlla lo stress ossidativo e l'induzione di potenti antiossidanti endogeni come le sirtuine, protezione a favore della longevità. L'inserimento di quote di acidi grassi essenziali polinsaturi, come gli omega 3, ha azioni antinfiammatorie, antidepressiva, citoprotettiva, cardiaca e neuro protettiva». Largo a pesce azzurro, semi olea-

ginosi e frutta secca, stop a grassi animali e idrogenati.

«**Quanto agli zuccheri** - raccomanda Di Russo - si a carboidrati complessi a lento assorbimento (prodotti integrali e cereali), no a zuccheri semplici (farine). Indispensabili le proteine settimanali: 1-2 porzioni di carne, meglio bianca; 3 di pesce; 3 di proteine vegetali associate a cereali; 1-2 di latticini; 1-2 uova». Frutta e verdure senza limiti.

C.B.

©RIPRODUZIONE RISERVATA