

Medicina

Collagene & C. Pelle bella e sana dall'interno

Le strategie anti-invecchiamento iniziano dal cibo e dallo stile di vita: idratazione, riposo e niente fumo

di Letizia Cini

AIUTARE la pelle a difendersi anche dall'interno. Possibile? «Innanzitutto con la prevenzione — spiega Emanuela Bartolozzi, medico nutrizionista di Firenze, esperta in Medicina integrata e anti-aging —. Evitare fumo, eccessiva esposizione al sole, alimentazione scorretta, disidratazione, riposo notturno inadeguato e utilizzo di prodotti cosmetici troppo aggressivi o occlusivi. La medicina estetica mette poi a disposizione trattamenti rigeneranti e revitalizzanti, anche molto naturali, come vitamine, aminoacidi, acido ialuronico o altro, in grado di rigenerare e revitalizzare una pelle atonica o che mostra segni del tempo, permettendo di rimettere un po' indietro le lancette dell'orologio, ma soprattutto di rallentare il ticchettio».

Collagene, carnosina, vitamine: esiste un carnet di integratori che, assunti con regolarità, consenta di conservare una pelle sana e dall'aspetto giovane, limitando l'insorgenza di rughe, macchie, e aiutando inoltre ad allontanare lo spettro melanoma?

«Possiamo rallentare i processi di invecchiamento anche attraverso adeguate supplementazioni, che andrebbero però assunte per lunghi periodi, e magari, prescritte da un medico, personalizzando la terapia alle singole esigenze. Tra queste, fondamentali allo scopo anti-aging sono la carnosina, il collagene idrolizzato, il silicio organico, la vitamina C, la vitamina E e un pool di antiossidanti».

Anche a tavola è possibile 'lavorare' per prolungarne i benefici?

«Il cibo è la nostra prima vera medicina: lo assumiamo ogni giorno, in grandi quantità, per tutta la vita. È ovvio che ha un'influenza diretta importante sullo stato di salute nostro e della nostra pelle, e di conseguenza sull'età biologica che esprimiamo. Se ci alimentiamo correttamente potremo continuare ad apparire decisamente più giovani della nostra età anagrafica. E senza chirurgia. Questo implica nutrirsi con alimenti ad alta densità nutrizionale e bassa densità calorica, ovvero frutta e verdura, carne bianca, pesce, uova, yogurt e formaggi di capra, cereali integrali, semi oleosi... insomma la Dieta mediterranea. Visto l'ambiente inquinato in cui purtroppo siamo immersi, è fondamentale selezionare alimenti da agricoltura biologica per ridurre l'impatto di molecole tossiche che accelerano l'invecchiamento e ci espongono a rischi per la salute. Oltretutto, sostenendo questo tipo di produzione, il pianeta ce ne sarà grato».

Carne sì o carne no? Le proteine animali giocano un ruolo importante?

«Certo, le proteine animali ci forniscono tutti gli ingredienti con cui possiamo ricostruirci le proteine che perdiamo, tra cui quelle strutturali per la pelle, come il collagene. Ovviamente non bisogna eccedere, ma inserire nella nostra dieta quotidiana questi alimenti, aiuta a mantenere la pelle più tonica e compatta».

Sostanze antiossidanti, come le vitamine A, C ed E, l'acido



SOTTO CONTROLLO MEDICO

Carnosina, l'alleato perfetto

«**Carnosina**, piccola proteina presente nella carne, ma sintetizzata in laboratorio come integratore (quindi adatta anche a vegani), assolutamente atossica, dotata di importanti proprietà antiossidanti e antiglicanti e di protezione sui vasi sanguigni e microcircolare è l'anti-aging perfetto — assicura Emanuela Bartolozzi —. Deve essere assunta in quantità adeguate in base al peso corporeo. Se il dosaggio è troppo basso, gli enzimi la degraderebbero prima che possa iniziare la sua benefica attività. Serve pertanto la prescrizione di un medico per la preparazione personalizzata galenica e può essere assunta ininterrottamente anche per anni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lipoico, i flavonoidi e i polifenoli di origine vegetale e i carotenoidi: quanto sono utili gli antiossidanti per contrastare la dannosa azione dei radicali liberi?

«Tutti i metabolismi cellulari liberano radicali liberi, potenzialmente molto tossici per il nostro organismo. Tant'è che sono considerati uno dei principali meccanismi d'invecchiamento. I raggi solari ci danneggiano soprattutto proprio attraverso una loro eccessiva produzione che va a danneggiare tutte le strutture della pelle. Assumere sostanze antiossidanti attraverso gli alimenti e come integrazione è un'ottima strategia di difesa e anti-aging. L'importante è non assumerli singolarmente ma in associazione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Solari, le nuove frontiere della protezione

Dai vecchi "filtri totali" a oggi Scienza, ricerca e tecnologia per abbronzarsi in sicurezza

Amico dell'umore, nemico della pelle. «Il fotoaging è il processo di invecchiamento causato dai danni solari» spiega la dottoressa Emanuela Bartolozzi, autorità nel settore della medicina estetica che ha messo a punto

una linea di solari di nuova generazione (www.emabartfirenze.it). Le radiazioni maggiormente responsabili di questi danni sono le UVB e le UVA. «Le prime sono le responsabili dell'eritema, le seconde, più subdole perché più penetranti, vanno a danneggiare il Dna e le strutture profonde del derma come collagene ed elastina — sottolinea il medico —. La maggior parte dei solari in commer-

cio, soprattutto negli anni passati, era formulata con filtri solo per gli UVB. L'innovazione degli ultimi anni è quella di aver aggiunto filtri anche per le lunghezze d'onda degli UVA e nuove molecole: veri alleati che agiscono sia come micropigmenti, quindi come schermo fisico, sia come filtri chimici, riducendo i rischi e la potenziale tossicità».

Letizia Cini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

