

Antiossidanti, contro i radicali liberi

Gli **antiossidanti** somministrati per via orale esercitano una forte azione di protezione sulla pelle. “Quelli di ultima generazione – racconta la dermatologa – rappresentano un insieme di **sostanze funzionali** (vitamine, minerali, aminoacidi essenziali) che reagiscono contro i radicali liberi e contengono attivi come le **antocianine** (Vitis vinifera, Maqui berry, astaxantina, esperidina.

In particolare le antocianine, pigmenti ad azione antiossidante e antinfiammatoria, sono composti multi-attivi in grado di offrire un duplice beneficio: reagire con i **radicali liberi**, riducendo così i danni che queste molecole possono provocare alle cellule e ai tessuti, e anche di fornire una protezione contro la **fragilità capillare**, favorendo una corretta irrorazione tissutale contro i processi infiammatori. L'estratto di Aristotelia chilensis o **Maqui berry**, pianta dal colore viola scuro che cresce solo in una zona remota della Patagonia, a differenza di altre bacche (Acai berry e Goji berry), o del **melograno** e del mirtillo, contiene i più elevati livelli di antocianine, in particolare le delphinidine”.

Non sono da meno sostanze antiossidanti come la **nicotinamide** che ha azione di **DNA repair**, alcuni minerali (come il selenio, lo zinco, il rame), aminoacidi (come la cisteina) e sostanze naturali contenute negli alimenti come le **catechine (the verde)**, il sulforafano (contenuto nei broccoli), il resveratrolo e il licopene. Questi sono solo alcuni esempi di sostanze che possono aumentare le difese dell'organismo dall'attacco dei radicali liberi.

Integratori che contrastano la glicazione

“La **glicazione** – spiega la dott.ssa Mariuccia Bucci – è uno dei processi che porta all'invecchiamento cellulare, e che consiste in una reazione chimica nella quale le molecole di **glucosio**, presenti in elevata concentrazione nel sangue, reagiscono con le proteine dando luogo alla formazione di glicoproteine mal funzionanti e deformate”. La sostanza giusta è la **carbossina**, “Un peptide naturale che ha dimostrato di proteggere le cellule dagli effetti dannosi degli zuccheri e che previene la denaturazione delle proteine del derma. È un prezioso attivo anti-glicante che agisce anche per la longevità cellulare”.

Lotta all'infiammazione con vitamine e omega 3

Anche le preziose vitamine A, C, E, B5 e gli Omega 3 (EPA e DHA) che sono di grande aiuto nella “lotta” **all'infiammazione** presente nelle membrane cellulari. In particolare, “Gli **omega 3** – continua l'esperta – fanno parte della famiglia dei PUFA (polyunsaturated fatty acids), che nell'organismo assolvono due funzioni importanti: un ruolo strutturale per la funzione delle membrane cellulari e un ruolo di precursori dell'attività **pro-infiammatoria**. Il meccanismo benefico degli omega 3 è legato alla loro capacità di ridurre il contenuto di acido arachidonico nelle membrane cellulari, responsabile proprio **dell'infiammazione**”.

Sostanze ad azione ristrutturante

Infine, sostanze funzionali ad **azione “ristrutturante”** possono contribuire a riparare i danni alla pelle inferti dal passare del tempo. “Sono la **glucosamina** – conclude la dermatologa – precursore dell'acido ialuronico, le **ceramidi** per la loro spiccata azione idratante, la **lisina e prolina**, componenti del collagene, per il miglioramento del tono cutaneo”.

Bella dentro: i migliori integratori per nutrire la pelle dall'interno

Contrastano i radicali liberi, hanno un'azione anti-infiammatoria e ristrutturano il derma. Scopriamo insieme quali sono le sostanze più adatte

25 Agosto 2021

In estate si **invecchia** di più: l'aumentata esposizione ai **raggi ultravioletti** causa infatti una maggiore produzione di radicali liberi dell'ossigeno che portano alla comparsa di **stress ossidativo**, uno degli imputati della decadenza fisica ed estetica. E se è vero che il processo di **invecchiamento** non può essere fermato, molto possiamo fare per rallentarlo.

A partire da ciò che si porta in tavola: una **dieta ricca di alimenti freschi e di stagione**, come frutta e verdura, accompagnati da grassi "buoni", rappresenta una vera e propria ricarica di antiossidanti utili anche per la bellezza della pelle. Basti pensare ai **polifenoli** del vino rosso e del tè verde, dell'uva, del caffè, della soia, dell'olio d'oliva, e del cioccolato fondente. Insieme a **carotenoidi**, acidi grassi **omega 3** e a una buona idratazione possono contribuire ad attenuare i segni di invecchiamento. Attenzione però a un uso eccessivo di **carboidrati** nella dieta: un consumo eccessivo può innescare **meccanismi di glicazione** che accelerano l'invecchiamento cutaneo.

E quando la sola attenzione all'alimentazione non basta, l'utilizzo di **integratori alimentari** può aiutare a proteggere la pelle.

“L'assorbimento orale di nutrienti, associato all'uso di **cosmetici appropriati**, agendo direttamente sui meccanismi molecolari basilari, può rappresentare un valido aiuto per proteggere la pelle stessa dai principali aggressori quali raggi UV, **inquinamento atmosferico** e **radicali liberi** contribuendo a prevenire i segni prematuri dell'invecchiamento”, racconta la **dott.ssa Mariuccia Bucci, Dermatologo Plastico, NutriDermatologo e Segretario scientifico ISPLAD (International-Italian Society of Plastic, Regenerative and Oncology Dermatology)**. “Come noto, i principali meccanismi molecolari dell'invecchiamento cutaneo che portano a un danno progressivo delle cellule sono principalmente lo stress ossidativo, provocato dall'accumulo dei radicali liberi, la **glicazione**, la metilazione, il Dna repair e l'infiammazione”.

Non dimentichiamo che la pelle, oltre ad essere la nostra barriera difensiva contro virus e batteri, aiuta anche il corpo a mantenere l'**equilibrio idrico**, a regolare la temperatura e a interagire con l'ambiente. Il benessere di questo organo è quindi fondamentale per il godere di un buono stato di salute complessivo.