

## “Arriva il freddo, nessuna paura per pelle e capelli”

Abbiamo chiesto alla dermatologa Mariuccia Buccii qualche consiglio per affrontare le basse temperature dell'inverno ormai arrivato



2



0



0



0



0

**07:00** - Ed eccolo l'autunno, precursore e portatore di pioggia, vento e freddo. Come dire, nemico di pelle e capelli. La pelle è facilmente soggetta a secchezza, arrossamento, screpolature. Le insidie non arrivano solo dalle temperature in calo, ma dell'aria secca degli ambienti riscaldati, lo smog e le repentine variazioni di temperatura, che sottopongono la pelle a un brusco stress per via del passaggio dal caldo al freddo. In realtà bisogna fare una distinzione tra pelle secca disidratata e quella alipidica, come sottolinea la dottoressa **Mariuccia Buccii**, dermatologa ed esperta dell'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari - Area Integratori Alimentari).



“La pelle disidratata (carenza di acqua) è caratterizzata da un deficit che interessa la componente idrica, importante per la funzione di barriera, per la protezione dagli agenti irritanti e per le proprietà meccaniche della cute - mentre - Quella alipidica (carente di lipidi) si distingue, invece, per una secchezza cutanea dovuta a un'insufficiente secrezione sebacea. La minore produzione di grassi cutanei rende la pelle più fragile e sensibile, soggetta a ruvide e ad altri segni dell'invecchiamento». ha spiegato. Un'adeguata

**Idratazione cutanea è indispensabile per garantire una certa plasticità ed elasticità alla pelle. L'alimentazione gioca un ruolo di primo piano. Un adeguato apporto di acqua contribuisce indubbiamente a mantenere una pelle elastica e in ottimo stato.**

**"I nutrienti presenti in una formulazione finalizzata agli annessi cutanei, sono scelti in base a una duplice strategia - ha precisato la Dottoressa - azione antiossidante e protettiva, garantita per esempio da **betacarotene, vitamine C ed E, CoQ10, selenio, rame, zinco, ferro, e manganese, calcio pantotenato**; azione ristrutturante per la presenza per esempio di metionina, cistina, arginina, ovvero aminoacidi solforati, che svolgono un'azione ristrutturante sulle cheratine di unghie e capelli, acido glutammico, vitamina B6 , vitamina H o biotina e vitamina F o vitageno che posseggono in particolare un effetto riequilibrante in caso di fragilità di unghie e capelli".**