



BELLEZZA

# IL MENU DELLA LUCE

LA PELLE È IL NOSTRO  
ORGANO SPIA. QUANDO  
QUALCOSA NON VA,  
LO LEGGIAMO SUL VISO  
E POSSIAMO INTERVENIRE  
CON LE NUOVE REGOLE  
DEI NUTRIZIONISTI

di **Corinne Corci**  
Foto di **Tom Schirmacher**



Grazie all'estratto  
di prugna kakadu,  
frutto australiano ricco  
di vitamina C, il siero  
Glow Booster Capture  
Youth di Dior rende  
luminoso e uniforme  
l'incarnato.

# S

«SIGNORA, QUESTA VOLTA la bilancia non è il problema». È quanto si sentono rispondere, di continuo, le pazienti della naturopata inglese Nigma Talib, mentre spiega loro che tutto quello che ingeriscono si riflette sul funzionamento dell'organismo. E sulla luminosità della carnagione, come dimostra nel suo libro *Younger Skin Starts in the Gut* ("Una pelle giovane inizia dall'intestino"). Sei solita eccedere con il vino? Avrai pelle disidratata e guance rossastre. Lamenti una tonalità grigiastria? Segno di un consumo smodato di carboidrati.

La realtà, però, è più complessa. «Certo, l'alimentazione influisce agisce sulla luce della pelle perché agisce su determinate attività del corpo», spiega **Mariuccia Bucci, nutri-dermatologa con studio a Milano**. «Ma non esiste un alimento che, in quanto tale, possa fare ingiallire o ingrigire la carnagione. Si tratta, piuttosto, di una questione di bilanciamento tra alcuni fenomeni all'interno del nostro organismo (per esempio l'ossidazione, o uno stato micro-infiammatorio) e alcuni enzimi in grado di contrastarli», continua la specialista. «È un processo che dobbiamo controllare con l'assunzione di alcune sostanze quali gli omega 3 e 6». I primi sono presenti in alcune verdure (come cavolfiori e spinaci), nel salmone, nelle sardine e nei semi di chia, e favoriscono il ringiovanimento cellulare. Una dose eccessiva del secondo tipo (contenuta soprattutto negli oli vegetali) comporta un'accelerazione del processo d'invecchiamento e un inspessimento della pelle. «I tempi sono cambiati e le nostre diete sono diventate più infiammatorie e sbilanciate», **continua Bucci**. «Mangiamo troppi grassi saturi come la carne rossa e gli insaccati, che rendono la pelle più opaca e grigia. Dovremmo invece consumare la giusta quantità di olio d'oliva, di carni bianche, di frutta e verdura, di mandorle e noci che favoriscono la luminosità cutanea attraverso quegli omega 3 e vitamine di cui abbondano. Tutto sta nel trovare il giusto equilibrio nelle proprie abitudini alimentari». Impresa non facile, ma neanche impossibile.

«La regola dovrebbe essere "mangiare a colori"», dice il medico nutrizionista milanese Giuliano Ubezio. «Così i frutti rossi e arancioni, ricchi di vitamina C e A, stimolano la produzione di collagene e favoriscono l'elasticità dei tessuti cutanei». Tra le tante funzioni che la pelle svolge, ne esiste una particolarmente importante: quella di organo-spia che riflette i problemi dell'organismo. È proprio la mancanza di luminosità nella carnagione che spesso fa diagnosticare un disagio. «Tra tutti, il fegato è l'organo più interessato», continua Ubezio. «Essendo il luogo in cui avviene lo smaltimento degli acidi grassi, se sovraccaricato (a causa, per esempio, di un eccesso di alcol) non è in grado di eliminare le tossine. Ne risente la pelle, in primo luogo, che appare più spenta e giallastra». E se a essere affaticato fosse l'intestino? «Quando l'assorbimento intestinale funziona male, tutto ciò che mangiamo ci passa solo attraverso. Da ciò dipendono brufoli e colorito cereo. Per questo è utile assumere probiotici, contenuti nello yogurt o nei cereali integrali», **afferma Bucci**. «Perché alla fine non siamo altro che una grande macchina. Quando gli ingranaggi funzionano, il nostro viso ne è la vera prova». (Still life Paolo Spinazzè. Set designer Ornella Poloni) ■

1. Con estratto di un'alga bruna ricca di iodio, e sodio e vitamina E dai semi di soia, un siero che lavora su luminosità e tono. **Algadetox di L'Erbolario** (23 euro).
2. Maschera notte con olio di avocado e mango per svegliarsi con un viso idratato e fresco. **Drink Up-Intensive di Origins** (23 euro).
3. Si applica sulle imperfezioni, per purificare e lenire la pelle. Ha l'88% di elementi di origine naturale. **Clear-Out di My Clarins** (17 euro).
4. Una maschera notturna con infuso di yuzu che idrata e rigenera la pelle. **Waso Beauty Sleeping Mask di Shiseido** (45 euro).
5. Uno scrub monodose per il corpo con estratto di cavolo riccio.
6. Mentre svolge una delicata esfoliazione enzimatica, leviga e rinnova la pelle che appare subito più radiosa. **Moringa Defence Crema Notte di Bottega Verde** (38 euro).