BELLEZZA | VISO & CORPO

Pelle: gli integratori che aiutano a combattere secchezza, arrossamento e screpolature

16 marzo 2015

Sono tante le insidie per la pelle e non è raro trovarsi con la cute secca, arrossata e screpolata. Aggressioni in agguato non solo dal freddo o dagli sbalzi di temperature: anche gli ambienti riscaldati e lo smog fanno la loro parte. L'esperto ci aiuta a riconoscere i problemi e ad affrontarli con la giusta alimentazione e con gli integratori che donano elasticità all'epidermide

In inverno ma anche con l'arrivo della primavera le insidie per la pelle sono sempre in agguato: piogge, vento, freddo ma anche ambienti secchi e sbalzi di temperatura mettono a dura prova la pelle del viso. Arrossamento e screpolature sono legati per lo più alle temperature rigide, ma le aggressioni non arrivano solo dalla colonnina di mercurio: anche l'aria degli ambienti riscaldati dai termosifoni e lo smog contribuiscono, infatti, a inaridire la cute. L'esperto ci aiuta a riconoscere e affrontare le diverse problematiche anche con l'aiuto di integratori alimentari.

LA PELLE SECCA NON È TUTTA UGUALE – «Si definisce "secca" l'epidermide carente di lipidi, caratterizzata da un aspetto sottile e fragile, visibilmente poco elastica, disidratata e desquamata. Nell'ambito di questo tipo di cute, possiamo distinguere fra pelle secca disidratata e pelle secca alipidica», spiega **Mariuccia Bucci**, dermatologa e vice Presidente **Isplad**, Società Italiana di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, oltre che esperta dell'**Osservatorio Aiipa**, Associazione italiana industrie prodotti alimentari – Area integratori alimentari.
E chiarisce: «**La pelle secca disidratata** ha un deficit della componente idrica, importante per la funzione di barriera, per la protezione dagli agenti irritanti e per le proprietà meccaniche della cute, tra cui l'elasticità. **Quella alipidica**, cioè carente di lipidi, si caratterizza, invece, per un'insufficiente secrezione sebacea. La minore produzione di grassi cutanei rende la pelle più fragile e sensibile, soggetta a rughe e ad altri segni d'invecchiamento. Questa carenza spesso è dovuta a un deficit di lipidi intercorneocitari (le ceramidi), sostanze che cementano le cellule dello strato corneo. Se mancano, si determina una perdita di acqua dal derma sottostante».

IL RUOLO DEGLI AGENTI ATMOSFERICI – La quantità di acqua presente nello strato corneo è pesantemente influenzata dall'umidità ambientale: «Quando questa diminuisce, si riduce di conseguenza anche la percentuale di acqua negli strati superficiali dell'epidermide. Così una prolungata esposizione a raggi UV, così come al freddo, al riscaldamento eccessivo o al vento, seccano progressivamente la pelle. In simili circostanze, è importante interpretare i segnali d'allarme che l'organismo ci invia: la cute, visibilmente stressata, arida e desquamata, richiede alcuni piccoli accorgimenti che le consentano di ripristinare le barriere fisiologiche perdute».

L'ALIMENTAZIONE – Creme e maschere nutrienti aiutano a lenire la secchezza della pelle, ma l'idratazione davvero efficace è quella che arriva "dall'interno": «L'alimentazione gioca un **ruolo di primo piano**. Un adeguato apporto di liquidi contribuisce, infatti a mantenere giovane l'epidermide: oltre a bere tanta acqua e a consumare cibi che la contengono (in particolare la frutta e la verdura), bisogna assicurare all'organismo una giusta quantità di acidi **grassi insaturi (omega-3)**, proteine e aminoacidi, importantissimi per garantire il buon funzionamento delle componenti del derma», dice l'esperta. Quindi, via libera al **pesce**, ma senza farsi mancare la **carne**, puntando preferibilmente sulle proteine nobili di quella bianca.

GLI INTEGRATORI – Nei casi in cui l'alimentazione, da sola, non basti a reidratare la cute, si può ricorrere a integratori ad hoc (sentendo, prima, il parere del proprio medico curante). Osserva la Bucci: «Un prodotto efficace è il **collagene idrolizzato** arricchito di aminoacidi, come glicina, acido glutammico, lisina, prolina e, valina, che incrementano il grado di idratazione cutanea. In alternativa funziona bene la **glucosammina**, che stimola la produzione dei precursori dell'acido ialuronico. L'assunzione di acidi grassi polinsaturi, poi, permette di ripristinare la funzionalità delle membrane cellulari: gli Omega-3, accompagnati da un apporto bilanciato di Omega-6 ottenuto da olio di borragine, oltre a garantire l'integrità strutturale e funzionale dell'epidermide, svolgono un'azione importante a livello dello strato corneo; infatti favoriscono la proliferazione e la differenziazione dei cheratinociti (le cellule strutturali della pelle), restituendo idratazione. Essi hanno anche un'azione antinfiammatoria che aiuta a contrastare la secchezza».

Francesca Soccorsi

commenta 0

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE

Raccomandato da Outbrain

Laura Pausini, il dolore per la morte della nipotina di soli 3 anni:...
Michelle Hunziker incinta: "Aspetta il quarto figlio, un...
Anna Tatangelo, doppio incidente sexy in tv e volto... "sfatto". Lei...
Martinez, madre surrogata pentita: "Io...
modella curvy è tra le 100 persone più...
l'effetto lifting per il viso agisce fin dalla prima...

SUGGERITI DALLA REDAZIONE

- Combattere le rughe a tavola: la top ten dei cibi anti età e di bellezza
- Strategie antietà: smog, intemperie e sole rovinano la pelle. Ecco come proteggersi, anche in inverno
- Crema idratante: 5 mosse per renderla più efficace

TAG: acidi grassi insaturi, acido ialuronico, collagene idrolizzato, cute, derma, dermatologa e vice Presidente Isplad, glucosammina, integratori alimentari, integratori alimentari per la pelle, integratori alimentari per proteggere la pelle, integratori che fanno bene alla pelle, Mariuccia Bucci, omega 3, pelle, pelle alipidica, Pelle disidratata, pelle secca, secchezza della pelle

ARTICOLI CORRELATI

VISO & CORPO
La zucca ti fa bella: dalla maschera all'impacco, scopri 5 modi per usarla
Leggi

BELLEZZA
Qual è il tuo tipo di pelle?
Leggi

BELLEZZA
Le pillole per il sole
Leggi

Lascia un commento

Nickname
Email
Scrivi un commento.
Non sono un robot
INVIA COMMENTO
Cos'è questo?

INIZIATIVE

SITI PARTNER

NOTIZIA DI OGGI

COME IN UNA FAVOLA
La principessa Mako del Giappone rinuncia al trono: vuole sposare un impiegato, contro il parere di tutti – GUARDA

VIDEO IN EVIDENZA

Flavio Briatore e la separazione da Elisabetta Gregoraci: "Mi costa troppo...". Guarda il video
Guarda

HOT VIP

I PIÙ VISTI DI OGGI

5. Letizia Ortiz

SPECIALE