



SALUTE E BENESSERE

## BELLEZZA

**Le vitamine  
per nutrire la pelle**

## CANTO

**I benefici psicofisici  
quando si padroneggia  
la tecnica canora**

## PREVENZIONE

**La dieta per evitare  
i calcoli renali**

## FITNESS

**GLI ESERCIZI PER ELIMINARE  
LE MANIGLIE DELL'AMORE**

### LE CONFESSIONI DI

- Roberta Lanfranchi
- Annalisa Bruchi
- Andrea Mainardi

**ANNA  
TATANGELO**

**Pancia gonfia  
e stanchezza:  
tutta colpa del  
cioccolato**



# ALLERGIE

**COME DIFENDERSI DAI POLLINI E DALLE FAKE NEWS**

# LA BELLEZZA VA NUTRITA



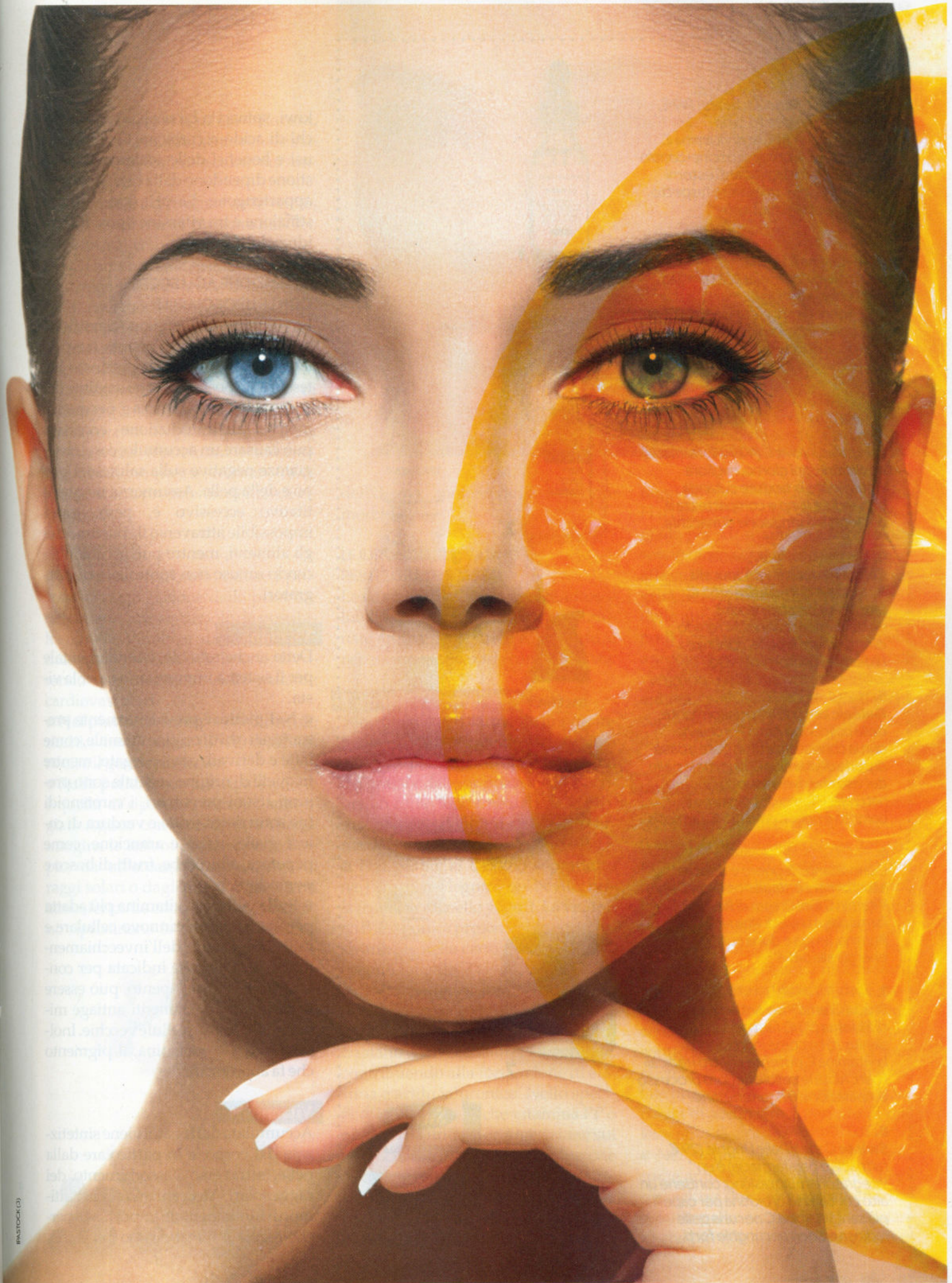
Dai sieri ai detergenti viso, **il mondo della dermocosmesi punta sulle vitamine** per mantenere una pelle sana e attenuare i segni dell'invecchiamento

• Testo di Cinzia Galleri

**P**er le coreane il nuovo elisir di bellezza ha una sigla precisa: B12. Definita anche vitamina rosa perché capace di donare alla pelle un aspetto roseo, la vitamina B12, secondo il rapporto Mintel Global New Products Database (GNPD) sarà uno degli ingredienti più gettonati nel mondo della dermocosmesi. Una tendenza che riflette, non a caso, l'andamento del mercato. Nel 2018 la metà dei 162mila prodotti di bellezza in commercio è basata su formulazioni «naturali», contenenti vitamine e derivati dal mondo vegetale o animale. Questa nuova e massiccia offerta risponde alla domanda di un pubblico femminile più attento alla salute della propria pelle e, per questo motivo, maggiormente incline a cercare prodotti che non contengano sostanze chimiche quali siliconi, parabeni o petrolati.

La B12, però, non è la sola vitamina sulla tavola della bellezza. Creme, sieri e trattamenti skincare fanno ricorso all'intero alfabeto di questa categoria di nutrienti che, ricorda **Mariuccia Bucci, dermatologa plastica e membro fondatore dell'International Italian Society of Plastic Regenerative and Oncologic Dermatology (Isplad)**, «sono presenti nei cibi, in particolare in quelli che compongono la famosa dieta mediterranea».

Alimentazione e cosmesi, spiega la specialista, vanno infatti di pari passo. A ogni cibo corrispondono determinati valori nutrizionali, con minerali e vitamine che svolgono specifiche azioni non solo sulla salute dell'organismo ma anche sulla bellezza della pelle: «Appare coerente che l'efficacia di una crema a base di vitamina C, per esempio, possa essere potenziata dal consumo di



PIASTOCK (3)

**1. PICCOLE GOCCE ANTIAGE**

**CE Ferulic** di **SkinCeuticals** (149€, farmacia) è un siero giorno antiossidante a base di vitamina C pura che offre una protezione contro i segni causati dagli agenti esterni e contribuisce a migliorare l'aspetto di rughe sottili e rughette.



1

**2. SENZA RISCIACQUO**

Con vitamina B5 e vitamina F (Omega 3 e 6), **Siero ridensificante Densiage** di **Ducray** (48,90€, farmacia) lascia un leggero film non grasso sulla fibra del capello che, così, risulta più voluminoso e sano. Si applica su capelli asciutti o umidi.



2

**3. PELLE PIÙ COMPATTA E LISCIA**

**Synchroline** propone un siero giornaliero a base di vitamina C e zinco: **Synchrovit C** (49,90€, farmacia). Applicato ogni giorno, migliora visibilmente la texture cutanea donandole tono e compattezza e ostacola la formazione di macchie.



3

**4. UN VISO PIÙ ARMONICO**

**Crème Redensifiante Jour** alla Vitamina A di **Resultime** (65€, farmacia e parafarmacia) è un trattamento anti-tetà in grado di rimpolpare la pelle, ridefinire i volumi e i contorni del viso.

4



**5. NATURALE SPLENDORE**

**Galénic** lancia il Siero uniformante della collezione Aqua Porcelaine: con la consistenza di un gel e a base di perle di vitamina C, illumina la pelle del viso che rivela il suo splendore naturale. Giorno dopo giorno il colorito è uniformato (55€, farmacia).



5

**6. FACILE DA APPLICARE**

Gel idratante, leggero e di facile assorbimento. **Radiance Glow Daily Vitamin C Gel Cream** di **Ren** (43€, farmacia), a base di vitamina C, illumina, leviga e dona nuova energia alla pelle.



6

**7. ANTIETÀ RIGENERANTE**

**Shatui Crema Viso Anti-Aging** di **Skinius** (73€, farmacia e su skinius.it) ha come ingrediente la vitamina E, potente contro i radicali liberi. Aiuta le cellule nel loro processo di riparazione e rigenerazione.



7

**8. TUTTO IN UNO**

**Swisse Capelli Pelle Unghie** (29€, farmacia e parafarmacia) è un integratore multitasking: contiene un alto contenuto di biotina per capelli più sani, vitamina C per una pelle radiosa e zinco per unghie forti.

8



kiwi, spinaci o broccoli, alimenti ricchi di acido ascorbico». Ovviamente usi e benefici delle sostanze in questione dipendono dalla categoria a cui appartengono. La prima grande distinzione è fra vitamine liposolubili e idrosolubili.

**ATTENZIONE AGLI ECCESSI CON LE LIPOSOLUBILI**

Le vitamine A, D ed E sono classificate come liposolubili, in quanto trasportate dai grassi e immagazzinate nel tessuto adiposo. Vengono smaltite dal corpo con molta lentezza e, per questo motivo, un'introduzione eccessiva può causare un accumulo, con conseguenze negative sulla salute del corpo e della pelle. Assumerne un quantitativo eccessivo è, però, quasi impossibile attraverso il consumo degli alimenti, mentre può accadere facendo un uso non controllato di integratori.

**Vitamina A**

Detta anche retinolo, è fondamentale per il sistema immunitario e per la vista.

● **Nel piatto:** è prevalentemente presente nei cibi di origine animale, come latte e derivati, uova e fegato, mentre in quelli di origine vegetale sono presenti i suoi precursori, i carotenoidi (ne sono ricchi frutta e verdura di colore giallo, rosso e arancione, come peperoni, albicocche, frutti di bosco e pomodori).

● **Sulla pelle:** è la vitamina più adatta per incentivare il rinnovo cellulare e rallentare i segni dell'invecchiamento. Particolarmente indicata per contrastare il colorito spento, può essere impiegata in trattamenti antiage mirati a eliminare le cellule vecchie. Inoltre stimola la melanina, il pigmento che fa abbronzare.

**Vitamina D**

Accumulata dal fegato, viene sintetizzata dal corpo, e in particolare dalla pelle, attraverso l'assorbimento dei raggi solari. Meccanismo, quest'ultimo, di fondamentale importanza perché regola il metabolismo del calcio,

indispensabile per la salute delle ossa. Contribuisce, inoltre, a mantenere stabili i livelli di fosforo e calcio nel sangue.

● **Nel piatto:** a differenza delle «colleghe» è scarsamente presente nei cibi. La si trova, comunque, nei pesci azzurri, come aringhe e sgombri, nell'olio di fegato di merluzzo, in latte e derivati e nel tuorlo d'uovo.

● **Sulla pelle:** dal punto di vista dermatologico il suo utilizzo, topico o tramite integratori, è particolarmente consigliato per chi presenta sia di patologie immunomediate (vitiligine, dermatite atopica e psoriasi) sia neoplastiche (epiteliomi e melanoma): i pazienti che ne soffrono, infatti, registrano proprio un deficit di vitamina D.

### Vitamina E

Detta anche tocoferolo, riduce i processi di aggregazione delle piastrine nel sangue, preservandolo da possibili emboli e trombi, e aumenta la produzione del colesterolo buono, favorendo la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

● **Nel piatto:** ne sono particolarmente ricchi i frutti oleosi (olive, arachidi, noci) e il germe di grano.

● **Sulla pelle:** la sua principale azione è quella di riparare i tessuti danneggiati. Agisce come un cerotto che rimargina le lesioni causate, per esempio, da un'eccessiva esposizione ai raggi solari o dagli effetti degli agenti atmosferici. Le creme che la contengono ripristinano lo strato idrolipidico



del derma, conferendogli maggiore morbidezza.

### LE IDROSOLUBILI VANNO REINTEGRATE SPESSO

Le vitamine B e C sono, invece, idrosolubili, cioè vengono facilmente eliminate attraverso le urine e, pertanto, è necessario reintegrarle con frequenza.

### Vitamine del gruppo B

Sono otto. Particolarmente importanti per il funzionamento del sistema nervoso, partecipano al metabolismo dei grassi e delle proteine. La B12 ricopre un ruolo fondamentale nella produzione dei globuli rossi e nella formazione del midollo osseo.

● **Nel piatto:** si trovano soprattutto nei cereali, nei legumi, nel lievito, nella frutta secca, nello yogurt. La vitamina B12 è l'unica presente solo ed esclusivamente nelle carni e in alimenti di origine animale.

● **Sulla pelle:** in linea di massima tutte le vitamine del gruppo B svolgono un'azione antiossidante e contrastano l'invecchiamento cutaneo, contribuendo alla formazione di elastina e acido ialuronico. Nello specifico, la B3 (detta anche vitamina PP o niacina) ha un'importante azione sul microcircolo e stimola la produzione di collagene: viene impiegata nei cosmetici che contrastano le discromie cutanee e nei solari, poiché previene l'insorgere delle macchie legate ai

raggi ultravioletti. La B8 (o vitamina H o biotina) è particolarmente consigliata per il trattamento di dermatite seborroica, acne e alopecia grazie alla sua capacità di preservare l'integrità dei tessuti. Infine, a differenza delle altre vitamine, quelle del gruppo B hanno effetti diversi sulla pelle a seconda della sostanza con la quale vengono abbinate. Un perfetto siero anti-età, per esempio, è quello che contiene la B6 o la B2 assieme all'acido ialuronico o al collagene.

### Vitamina C

Definita anche acido ascorbico, è protagonista di molti processi metabolici (sintesi di ormoni e processo dei neurotrasmettitori) e partecipa alla formazione del collagene, indispensabile per preservare in buona salute i vasi sanguigni della pelle. Riveste una grande importanza per il buon funzionamento del sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro a livello intestinale. È abitualmente considerata come l'antidoto naturale contro il raffreddore, ma non ci sono ricerche scientifiche che testimonino tale proprietà, mentre è provata la capacità di accorciare il periodo di malessere.

● **Nel piatto:** la si trova negli agrumi, come arance o limoni, nei kiwi, negli spinaci, nei broccoli e nei cavolfiori.

● **Sulla pelle:** è considerata la sostanza che più di tutte combatte gli effetti

## L'aiuto naturale per unghie e capelli

**A** causa di una dieta sbilanciata o in seguito a un periodo di forte stress, unghie e capelli possono apparire non in salute: le prime sono deboli e si sfaldano, i secondi si presentano sfibrati e senza quella naturale lucentezza. «Anche unghie e capelli hanno bisogno di essere nutriti adeguatamente: sono costituiti prevalentemente da proteine e, pertanto, hanno bisogno di sostanze che alimentino questi nutrienti», spiega la dermatologa **Mariuccia Bucci**. «Così come avviene per la cura della pelle, sono utili prodotti contenenti vitamine e sali minerali». Quando l'alimentazione da sola non basta a

coprire il fabbisogno di alcuni composti è possibile assumere integratori specifici. Questi ultimi sono prevalentemente a base di vitamine del gruppo B: la B8, o biotina, riveste un ruolo fondamentale perché incentiva l'assemblaggio della cheratina, principale proteina presente sia nelle unghie sia nei capelli e capace di donare vigore e robustezza. «Altrettanto utili», conclude la dermatologa, «sono la B3 e la B6 in associazione a zinco, rame, silicio e sali minerali, che intervengono nel metabolismo delle radici, contrastando l'avanzare dei radicali liberi».



123/RF

degenerativi dei radicali liberi. Antiossidante per eccellenza, migliora l'elasticità della pelle stimolando la produzione di collagene, cioè la principale proteina presente nei tessuti che, però, diminuisce con il passare degli anni, rendendo il derma meno elastico e più incline alla formazione delle rughe. Un utilizzo costante di prodotti contenenti vitamina C rende il viso più compatto, turgido e, quindi, anche più giovane. Numerose ricerche hanno inoltre evidenziato che i be-

nefici dell'utilizzo topico dell'acido ascorbico sono trenta volte superiori rispetto a quello tramite integratori.

### ALLA RICERCA DEL COSMETICO GIUSTO

Al di là delle proprietà di ogni singola vitamina, spiega **Mariuccia Bucci**, «è necessario sottolineare che nessuna di queste sostanze può da sola avere un'utilità, infatti nessun prodotto dermocosmetico contiene esclusivamente vitamine. Questi preziosi nutrienti,

quindi, vengono legati ad altre sostanze come sali minerali (zinco e rame) e proteine (collagene)». Ecco, allora, le indicazioni della specialista per trovare il prodotto in commercio più adatto alle diverse esigenze.

### → GLI ELISIR ANTIETÀ

Sono quelli che contengono la vitamina A, che svolge un'azione di rinnovo cellulare, e la vitamina C, antiossidante per eccellenza. Entrambe sono presenti in numerosi sieri, da usare la mattina prima della crema abituale, il cui obiettivo è quello di creare un effetto tensore e levigante sul viso. Hanno una texture leggera e setosa, facile da applicare, così da permettere successivamente un'adeguata idratazione senza appesantire la pelle, e sono adatti a tutti i tipi di pelle, comprese quelle più mature. Altrettanto efficaci per contrastare lo sfiorire dei tessuti sono quei trattamenti, soprattutto creme notte, che devono la loro azione antiage al complesso B multivitaminico in associazione al collagene o all'acido ialuronico.

### → PER NUTRIRE

Il fatto che la vitamina A riesca a migliorare l'elasticità dei tessuti, aggregando più acqua nel derma, la rende anche un valido ingrediente nei prodotti idratanti. Questi potrebbero raggiungere la perfezione se arricchiti con vitamina E, la sostanza nutriente e riparatrice al tempo stesso. L'unica controindicazione delle creme idratanti sta nella texture: quelle troppo corpose, e quindi con una percentuale più alta di vitamina E (estratto di olio di mandorla, per esempio), non sono adatte a chi presenta una pelle tendenzialmente grassa.

### → LO SKINCARE

Tonici, acque micellari e detergenti si avvalgono dei benefici della vitamina A, poiché in grado di agire sul colorito del volto, e della vitamina C, che in qualità di antiossidante combatte lo stress ossidativo e rinforza le cellule. Il risultato è un viso più luminoso e senza discromie.