

I VIDEO DI OGGI



Elisabetta Gregoraci: "Mi costa troppo..." Marco Pagnanelli è il nuovo conduttore della nuova versione di "Domenica Insieme" Marco Belloni, jingleman, si bacia col nuovo palcoscenico del Festival... Cady Bonchevi e Della Morte, i nuovi volti della post... Guarda L...

BELLEZZA | BELLEZZA

Le pillole per il sole

11 giugno 2012



Antiossidanti, vitamine, carotenoidi e probiotici. La dermatologa Mariuccia Bacci aiuta a orientarsi nella scelta degli integratori alimentari per proteggere la pelle e migliorare la tintarella

OGGI ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA BENESSERE CUCINA OROSCOPO VIDEO POSTA

«Sono degli integratori che devono essere utilizzati dalle persone che hanno problemi di pelle chiara e sensibile che facilmente si scottano nell'esposizione con i raggi solari e hanno un'azione di fotoprotezione. Ci sono poi quelli che aiutano l'abbronzatura e la fanno durare più a lungo. In ogni caso tutti gli integratori che si assumono per preparare la pelle all'esposizione solare hanno funzione antiossidante per proteggere la pelle che tendono alla produzione eccessiva di radicali liberi rallentando quindi l'invecchiamento dell'epidermide e la formazione di rughe.

Che tipo di integratori esistono per preparare la pelle all'esposizione al sole? «Ci sono degli integratori che devono essere utilizzati dalle persone che hanno problemi di pelle chiara e sensibile che facilmente si scottano nell'esposizione con i raggi solari e hanno un'azione di fotoprotezione. Ci sono poi quelli che aiutano l'abbronzatura e la fanno durare più a lungo. In ogni caso tutti gli integratori che si assumono per preparare la pelle all'esposizione solare hanno funzione antiossidante per proteggere la pelle che tendono alla produzione eccessiva di radicali liberi rallentando quindi l'invecchiamento dell'epidermide e la formazione di rughe.

Gli integratori possono sostituire le creme solari? «Assolutamente no. Gli integratori sono coadiuvanti, ma creme e filtri solari, devono sempre essere utilizzati per schermare la pelle dagli effetti dannosi dei raggi UV. Bisogna evitare la convinzione che le creme non facciano abbronzare, perché semplicemente evitano i danni che il sole può creare alla pelle. Poiché ha un'azione di protezione, per chi non ha una protezione sufficiente, necessariamente utilizzare un fattore di protezione alto che permetterà un'abbronzatura dolce.

Che effetto hanno? «Gli integratori hanno una funzione protettiva nei confronti della pelle che si espone al sole e preparano l'epidermide a una pigmentazione omogenea e prolungata nel tempo.

Cosa contengono questi preparati?

«Sono principalmente a base di vitamina C e E, una volta era presente anche molto beta-carotene, ma oggi per una direttiva internazionale la quantità di assunzione di questo componente non può superare i 7,5 mg al giorno. È stata inventata invece la quantità di antiossidanti. Ci sono alcune famiglie di carotenoidi, l'astaxantina, la luteina e la zeaxantina estratta dai fiori dello zaffiro (che protegge soprattutto gli occhi). Altri componenti con forte potere antiossidante sono l'erbica, il verde E, l'acido urico del pomodoro. Ultimamente si ricerca il c e anche focalizzato sul fattore protettivo della cellula di melanociti.

possono subire alterazioni a causa dei raggi UV? In questo modo si riducono i danni e si facilitano. Per fare un esempio i carotenoidi in associazione alle vitamine come il beta-carotene, il licopene o un estratto di una foglia dell'America centrale che si chiama poliposidone.

Che tipo di componenti bisogna scegliere in caso di pelle sensibile e chiara? In questo caso è importante scegliere dei fotoprotettori che agiscono anche a livello delle cellule di Langerhans per evitare poi il colpo di calore scottature.

Invece per le pelli che necessitano solo di un intensificatore dell'abbronzatura e di scolorire l'invecchiamento cutaneo? «Sono i prodotti di antiossidanti in associazione a sostanze come l'erbica o il verde.

Quando vanno assunti gli integratori? «Gli integratori che proteggono la pelle particolarmente citare e sensibili dovrebbero essere assunti a partire da un mese prima dell'esposizione al sole e continuati per tutto il periodo estivo. Mentre per persone che hanno solo la necessità di prolungare al massimo la pigmentazione possono prenderli all'assunzione nel periodo in cui si abbronzano.

Esistono delle controindicazioni? «Più che gli integratori sono a base di sostanze naturali sono generalmente adatti a tutti, ma è sempre meglio assumere il solito consiglio medico.

commenta 0

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE



SUGGERITI DALLA REDAZIONE  
TAG: #integratori, #antiossidanti, #vitamine, #probiotici, #integratori, #alimenti, #pelle, #sola, #vitamina

ARTICOLI CORRELATI



Lascia un commento  
Nome  
Cognome  
Email  
Scrivi un commento  
Non sono un robot  
Invia commento

INIZIATIVE SITI PARTNER

OGGI  
ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA BENESSERE CUCINA OROSCOPO VIDEO POSTA  
ABBONAMENTI OGGI  
ABBONATI OGGI  
NEWSLETTER DI OGGI  
SCRIVITI ALLA NEWSLETTER