

# F

solo  
**1€**

N.22 settimanale 5 giugno 2013 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE**  
VEDEVO I BAMBINI  
AMMALARSI DI CANCRO.  
E HO DECISO DI  
BATTERMI PER LORO

## Moda

**SWEET SIXTIES**  
LO STILE RÉTRO  
DELLA SWINGING LONDON

## Beauty

VITAMINE E MINERALI  
TI FANNO SUBITO PIÙ BELLA

**VIAGGI**  
ROMANTICA AUSTRIA:  
TRA STORIA, ARTE E NATURA

9 772280 773004 30022>

CAIRO EDITORE

## Claudia Gerini

**INSEGNANO ALLE MIE  
FIGLIE L'ORGOGGIO  
DI ESSERE DONNE**

**FEDERICO  
COSTANTINI**  
SE NON È UNA COSA  
SERIA, PREFERISCO  
LA SOLITUDINE

**CHARLENE  
DI MONACO**

CREDEVO FOSSE AMORE,  
INVECE ERA SOLTANTO  
UN TRONO.  
E MOLTO SCOMODO

**DAVID BECKHAM  
E VICTORIA**

ECCO COME HO FATTO  
A TENERMI L'UOMO PIÙ  
AMBITO DEL PIANETA

**RITA ORA E  
CARA DELEVINGNE**  
LA NUOVA COPPIA  
LESBO GLAMOUR

**VITA A DUE**  
COME VIVERE FELICEMENTE  
UN AMORE LONTANO

# Dimagrire

SEGUI LA TUA DIETA SENZA ERRORI

# Piccoli miracoli in pillole per essere al top

*L'acido ialuronico? Ora si beve. Il miglior solare, che prepara la pelle e intensifica il colore, si prende per bocca, mentre la cellulite si sconfigge a tavola. Ecco tutto quello che dovrete sapere sugli integratori*

di Simona Fedele - testi di Isabella Elena Avanzini

## 1 Gli integratori servono davvero?

«Lo stile di vita frenetico che abbiamo tutti si riflette anche sull'alimentazione: poco tempo per fare la spesa e cucinare, abitudini alimentari comode ma scorrette significano pochi nutrienti. Se a questo si aggiungono i danni causati da sole e invecchiamento (siamo sì più longevi, ma anche maggiormente esposti agli stress ambientali e

psicofisici), l'integratore diventa davvero un aiuto», spiega **Mariuccia Bucci**, responsabile del Dipartimento di Nutridermatologia Ispiad.

## 2 Posso prenderne di più tipi insieme?

Alcuni integratori possono interagire, altri, invece, annullarsi. Ecco perché bisogna consultare sempre un bravo nutridermatologo prima di prenderli. «Un caso esemplare è il selenio, che

può essere contenuto sia negli integratori anti-età sia nei preparatori al sole: se si assumono in contemporanea e si supera la soglia massima giornaliera, che è di 60 microgrammi, si rischia l'accumulo tossico che può portare alla caduta dei capelli e alla distrofia ungueale».

## 3 È vero che è meglio usare la crema abbinata?

Certo, perché la combinazione di integratore e soin accelera e ottimizza gli effetti, è il principio della nutridermocosmesi. «Gli attivi applicati direttamente sulla pelle raggiungono facilmente l'area mirata, mentre le sostanze somministrate per via orale rafforzano l'azione, ripristinando le funzioni alterate dall'interno». È una sinergia efficace soprattutto contro i danni da invecchiamento cellulare. «Una delle principali cause è infatti l'infiammazione, che puoi combattere con creme e integratori agli omega 3, potenti antinfiammatori. Occhio, però, all'etichetta: gli integratori devono contenere alte dosi di antiossidanti, perché gli omega 3 si ossidano piuttosto facilmente».

## 4 Possono interferire con i medicinali?

«In alcuni casi, sì. Grandi quantitativi di omega 3 o ginkgo biloba hanno un ►

### PREPARATI AL SOLE



1. Licopene e vitamine svolgono un'azione antiossidante, mentre betacarotene e Bronze-Complex intensificano l'abbronzatura, Bronze-Plus Collistar (21,50 euro). 2. Ogni capsula contiene rame e betacarotene per contribuire alla naturale pigmentazione della pelle e selenio e zinco per proteggerla dallo stress ossidativo, Vitamines Soleil Yves Rocher (14,95 euro). 3. Preparano e prolungano la tintarella le trenta Capsules Sunific Lierac (20 euro). 4. Carotenoidi come la luteina e il giusto mix di vitamine e minerali aumentano le difese della cute e degli occhi più sensibili contro i danni solari, Carotenplus Lichtena Sole (24,50 euro).



*bellezza*



effetto anticoagulante, e se si assumono contemporaneamente a sostanze fluidificanti del sangue (come l'aspirinetta), possono renderlo troppo scorrevole, con il rischio che non si coaguli nemmeno se ci facciamo un taglietto». Anche in questo caso, è fondamentale consultare un medico prima dell'assunzione.

## 5 Quante "pillole" si possono assumere e come?

Dipende molto dall'ingrediente e dal bisogno, perciò è importante seguire le istruzioni riportate sulla confezione. «Gli integratori vanno assunti solo ciclicamente, nella posologia indicata e rispettando tempi di pausa di due, tre mesi», dice la dermatologa. Per esempio, gli estratti di alga bruna o kelp, ricchissimi di iodio, sono definiti "bruciagrassi". Se assunti correttamente consumano i depositi adiposi, ma in sovradosaggio possono influenzare la funzionalità della tiroide provocando l'ipertiroidismo. Anche le indicazioni sulle modalità sono importanti e vanno seguite alla lettera. «Il chitosano regala senso di sazietà. Nello stomaco, a contatto con l'acqua, si gonfia formando una gelatina che impedisce all'intestino di assorbire gli attivi del cibo ingerito. Se non si beve a sufficienza, però, non svolge più la sua azione. Inoltre va limitato nel tempo perché impedisce l'assorbimento di vitamine, minerali, proteine».

## 6 Che integratori scelgo per abbronzarmi in modo sano?

Per prepararsi al sole e prevenirne i danni esistono due tipi di integratori, da preferire in base alla sensibilità della pelle. «Quelli per la cute fotosensibile sono fotoimmunoprotettori e contengono ingredienti che agiscono sulle cellule di Langerhans (il sistema immunitario cutaneo che l'esposizione al sole altera) come i probiotici, il più usato è *Lactobacillus Johnsonii*, o una felce di origine acquatica che, trasformata in pianta terrestre, si è adattata all'ambiente sviluppando un'attività immunoprotettiva nei confronti degli Uv», sostiene Mariuccia Bucci. «Il secondo tipo di integratori contiene un pool di antiossidanti che proteggono dal danno ossidativo. Come il betacarotene, o l'embica, astaxantina e licopene delle ultime formule».

## 7 E se voglio prevenire rughe e lassità della pelle?

L'invecchiamento cutaneo è causato da molti fattori, per contrastarlo efficacemente bisogna fare un'analisi dal nutridermatologo, che ci consiglia gli ingredienti ad hoc. «Hai la pelle

piuttosto rilassata? L'ideale è assumere gli amminoacidi che danno maggior sostegno alla trama cutanea. Gli omega 3, invece, sono un portento nel neutralizzare la microinfiammazione cellulare, per la glicazione, processo che fa irrigidire le fibre di collagene ed elastina causando rughe e perdita di tono, ci vuole un antiglicante come la carnosina».

## 8 Il segreto per una linea perfetta è nell'ananas

Eliminare i liquidi stagnanti è il primo passo verso la detossinazione e, di conseguenza, una silhouette più snella senza gonfiori, edemi linfatici e accumuli adiposi. «Per drenare ci vogliono integratori a base di bromelina (estratta dal gambo d'ananas), che ha un'intensa azione solo se assunta lontano dai pasti insieme a grandi quantità d'acqua».

## Trasforma il cibo nel tuo migliore alleato

## 9 Perché non troviamo a tavola ciò di cui abbiamo bisogno?

«In realtà basterebbe soltanto cambiare qualche abitudine, per esempio nel fare la spesa e nel cucinare, per beneficiarne al meglio e non avere carenze nutritive», spiega Laura Colombo, dietista e naturopata a Cantù. La prima regola è seguire la stagionalità degli alimenti: la natura offre i suoi frutti al momento giusto e al ►

### CURVE SOTTO CONTROLLO



1. L'estratto di semi di caffè verde non tostati aiuta a tenere sotto controllo la linea velocizzando il metabolismo, Caffè Verde Erbaranea (10 euro).
2. Se soffri di ritenzione idrica e gonfiori soprattutto alle gambe prova le virtù drenanti di carciofo e rusco e quelle snellenti di tè e caffè verde, contenuti nelle bustine Drena Slim Plus Istituto Erboristico L'Angelica (8,30 euro).
3. Le vitamine C ed E, il gambo d'ananas e il tarassaco riducono la buccia d'arancia, il rame dà sostegno ai tessuti, Cellu-light Equilibra (7,25 euro).
4. Cromo e iodio accelerano il metabolismo dei grassi e dello zucchero, compresse Kiločal Pool Pharma (13 euro).
5. Per aiutare a calmare la fame e a controllare il senso di sazietà ci sono le fibre vegetali di konjac (o glucomannano) delle bustine di Starter Phase, la prima fase del programma Diet Partner di Innèov (19,50 euro).

massimo del loro potenziale. Ortaggi e frutta più ricchi d'acqua (anguria, cetrioli, insalata) crescono in estate, perché è il momento in cui si ha più bisogno di idratazione. D'inverno frutti zuccherini come castagne, fichi, cachi e uva regalano un plus di energia contro il freddo, ma anche cavoli e broccoli sono un concentrato di nutrienti. Altra regola importante è scegliere ortaggi, frutta, legumi e cereali a chilometro zero, perché la conservazione fa perdere antiossidanti e vitamine al raccolto. E ancora opta per il cibo meno raffinato possibile. Come il riso che, quando è bianco, non contiene più le stesse quantità di fibra, grassi insaturi e minerali. Te ne accorgerai facendo qualche semplice sostituzione: il sale marino integrale al posto di quello raffinato, e la frutta essiccata o secca invece delle caramelle, ti faranno sentire meglio, meno gonfia e farai scorta di vitamine, grassi "buoni" e minerali senza aggiungere altro. Infine, prova il biologico. Questo tipo di coltivazione non contaminata da pesticidi, assicura più nutrienti senza bisogno di integrare. Ed è anche un investimento a rendere, perché frutta e verdura bio durano di più e, lavate accuratamente con acqua, si mangiano tutte perfino la buccia, senza buttare nulla (del cibo trattato, invece, è stato dimostrato che si elimina il 40 per cento).

## 10 Prima di partire per il mare mangia colorato

«Il segreto è variare più colori possibili negli ortaggi, perché ognuno apporta nutrienti

diversi», rivela la naturopata. «Il betacarotene, pigmento arancione che stimola la produzione di melanina (e di conseguenza intensifica la tintarella), ha anche un'azione dermoprotettiva e antiradicalica. Lo trovi nei vegetali giallo arancioni e va associato ai grassi come l'olio d'oliva, perché i suoi nutrienti sono liposolubili». Le verdure a foglia verde contengono luteina, importante per contrastare i danni provocati dall'esposizione solare. Lo stesso fa il licopene del pomodoro. «Gli oli, ricchi di acidi grassi essenziali (come gli omega 3) e di vitamina E, aiutano a prevenire eritemi e secchezza cutanea. Infine, acqua e centrifugati assicurano idratazione con una carica remineralizzante».

## 11 Togliti gli anni dal viso con miele e prezzemolo

«Oltre agli omega 3, antinfiammatori contenuti nell'olio di lino, il segreto per una bella pelle sta tutto nei frutti e negli ortaggi ad alto valore Orac (sistema che misura la capacità dei cibi di assorbire i radicali liberi e dunque il loro potere antiossidante), come i frutti rossi e viola. Importante anche la vitamina C, di cui sono ricchi i broccoli (attenzione, devono essere al dente perché la cottura la elimina) e il prezzemolo. Associati all'esercizio fisico per ossigenare le cellule, che così rimangono detossinate e invecchiano meno precocemente», suggerisce Laura Colombo. Senza dimenticare le virtù del miele. «Polline, pappa reale e propoli sono una vera miniera di vitamine del gruppo B, che assicurano il buon funzionamento del sistema nervoso e rendono la pelle più tonica ed elastica». La soluzione ideale nei cambi di stagione o in situazioni di forte stress.

## 12 Più snella con il succo del limone e dell'aloè vera

Il buon funzionamento di fegato e reni e l'intestino pulito sono i presupposti per un organismo detossinato al meglio, e dunque ben drenato. «Elimina le scorie dall'apparato digerente bevendo ogni mattina, a digiuno, un bicchiere di acqua calda con il succo spremuto di un limone (se ti sembra troppo aspro, inizia con due cucchiaini). «Molto depurativo anche il gel di aloè vera, che rafforza il nostro sistema immunitario. Come sceglierlo? Tieni presente che dev'essere lavorato con un processo di stabilizzazione a freddo e privo di aloina, irritante per l'intestino. Ne basta mezzo bicchiere al giorno prima dei pasti». Infine, ortica e tarassaco depurano il fegato: la prima in succo (più concentrato), il secondo in infuso o insalata (solo le foglie). ■

### L'ANTIAGE IN PASTIGLIA



1. Vitamine e proteine della soia per un'azione antiage e rigenerante per pelle, capelli e unghie, Dragees Merz Spezial (28 euro).
2. Contiene nucleotidi, frazioni naturali di Dna e Rna, che sono potenti antiossidanti associati a coenzima Q10 per la bellezza della pelle, Plinest Care In Mastelli (27 euro).
3. Ventotto fiale (una al giorno) a base di acido ialuronico da bere per apportare elasticità e idratazione dall'interno, MatisKIN 3.0 Matis (94 euro).
4. Agisce sullo stress ossidativo, Prolongevity Paladin Pharma (39,50 euro).
5. L'elevato contenuto di resveratrolo con l'aggiunta di vitamine e selenio contrasta rughe, macchie e stanchezza, Revidox+ Difa Cooper (49,50 euro).