

Starbene.it

NUOVO
SETTIMANALE

16 GIUGNO
2014 - N°10 - 1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

capelli lisci

I NUOVI TRATTAMENTI
DAL PARRUCCHIERE
DURANO FINO A 4 MESI

**DENTI
PERFETTI**
3 INTERVENTI
VELOCI CHE
TI FANNO
RISPARMIARE

INTEGRATORI OK

DIFENDONO LA PELLE
DAI RAGGI SOLARI
E DALLO STRESS

ARTRITE

quella reumatoide
puoi curarla con
la fitoterapia

ECO

PROFESSIONI GREEN
PER CAMBIARE VITA

MONDADORI

PROVATO
PER VOI

**E SE DIVENTASSI
VEGETARIANA?**
MENU E CONSIGLI
A PROVA DI AMICI
E PARENTI

**dimaग्रisco
senza diete**

**E SENZA PRODOTTI
"MIRACOLOSI" (A PAG. 16)**

+ Riprendi la racchetta: migliori coordinazione e velocità

SETTIMANALE - GIUGNO - ANNO XXXVII - N. 10 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - D.L. 352/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 10 - VERONA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (CONTI) € 4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,00 - U.A. GBP 3,40 - USD 6,50 - CANADA 8,50





bellezza attualità
di Valeria Ghitti

integratori

I MIGLIORI PER TINTARELLA E PELLE OK

Aiutano a difendersi dalle aggressioni, interne ed esterne. Basta prenderli prima di esporsi al sole o nei momenti di stress

Sono quasi 2 milioni le confezioni di integratori beauty vendute in Italia nell'ultimo anno (dati Nielsen Market Track Healthcare per FederSalus). Circa 600 mila sono supplementi cosmetici generici (tra cui gli antiage), oltre 700 mila quelli per l'abbronzatura e 430 mila anticellulite. Li trovi al super, in parafarmacia, nei centri estetici, in erboristeria, ma soprattutto in farmacia (89,5% delle vendite dei nutricosmetici in generale, 86,2% degli abbronzanti), per l'influenza della figura del farmacista, che dà sicurezza quasi quanto il medico. In estate le vendite riguardano soprattutto gli integratori per favorire e migliorare la tintarella, ma anche per proteggere la pelle dai danni ossidativi. Con la dermatologa Mariuccia Bucci, responsabile del dipartimento di NutriDermatologia dell'Isplad, e di Alberto Passi, docente di biochimica all'Università dell'Insubria-Varese, ti segnaliamo quelli da preferire.

J. Rickers/Jalag/Van Kasteel





per abbronzarti

Indicazioni Se ti esponi molto al sole, se tendi a sviluppare eritemi o desideri un'abbronzatura più intensa. «Ma non sostituiscono i filtri solari esterni», avverte Passi.

I migliori «Verifica che contengano antiossidanti per difendere la pelle dai radicali liberi e ridurre la fotosensibilità. Quindi: carotenoidi come licopene, zeaxantina e luteina (si usa meno il betacarotene), polifenoli (emblica, estratto di tè verde, vitamina E) e selenio», spiega Bucci. «Per rinforzare il sistema immunitario specifico della pelle cerca l'estratto di *felce polypodium leucotomos*, mentre la tirosina, precursore della melanina, favorisce un colorito più omogeneo».

Prendili ai pasti a partire da un mese prima dell'esposizione, per tutta l'estate, in alternativa agli antiage.

Controindicazioni Allergie alle singole sostanze. Il betacarotene è inoltre sconsigliato se fumi molto: in questo caso pare diventi tossico, secondo alcuni studi addirittura cancerogeno, se assunto in dosi eccessive (sopra i 7,5 mg al giorno).

Contro i segni del tempo

Indicazioni «Servono per prevenire e rallentare l'invecchiamento della pelle, anche se non cancellano le rughe esistenti», dice la dermatologa. «Contrastano l'ossidazione (eccessiva produzione di radicali liberi), la glicazione (quando gli zuccheri si legano alle proteine, collagene compreso, rendendole più rigide) e la microinfiammazione cellulare».

I migliori Sono quelli con antiossidanti come gli estratti di bacche colorate (mirtilli, goji e altri), ricchi di polifenoli. Per contrastare la glicazione controlla che ci sia la quantità giusta di carnosina. «È una sostanza efficace e biodisponibile», sottolinea Alberto Passi. «L'integratore deve assicurarne circa un grammo al giorno», consiglia Mariuccia Bucci. Se



SCELTI DA STARBENE

1 Ideale a partire dai 50 anni, quando la pelle è ancora più sensibile ai radicali liberi, *Imedeem Prime Reneval®* contiene estratti di tè bianco, pomodoro, semi d'uva, vitamina C ed E. 60 bustine, per un mese di trattamento, 79 €. In farmacia.

2 Per contrastare i danni da raggi solari, sulla pelle ma anche sui capelli, unisce *CronoBiogenina®*, zeaxantina e rutina: *Bioscalin Sole* di *Giuliani*, 30 compresse, per un mese di trattamento, 24,50 €. In farmacia.