

SILHETTES

DONNA

Linea, bellezza, benessere

€ 2,20

Anno 26 - numero 1 - gennaio 2019 - P.I. 27/12/2018 - mensile - Poste Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/MI

PANCIA PIATTA

CON IL RISO INTEGRALE

10 TISANE SALVALINEA

obesità

PERCHÉ LE DONNE SONO PIÙ A RISCHIO

MAKE UP

STILE ANNI '80 COLORATO E DECISO

moda

RESTA NELLA COMFORT ZONE

cellulite

per rimodellare gambe e glutei c'è il massaggio plastico

CAPELLI

li voglio rosso Hollywood!

doppio mento

LE NUOVE PUNTURINE SCIOGLI GRASSO RISOLVONO IL PROBLEMA IN 2 SEDUTE

oroscopo 2019

da staccare

LA DIETA ALOE E MIRTILLI
rapida e superdetox
-2 KG in 3 giorni

DOPO LE FESTE ELIMINA SUBITO IL SOVRAPPESO CON DUE ALLEATI NATURALI CHE SVEGLIANO IL METABOLISMO





Antiage: difendi la giovinezza della pelle



A cura di Simona Lovati

Pubblicato il 26/09/2019 | Aggiornato il 26/09/2019

La giovinezza della pelle è minata su più fronti. I nemici più temibili? Sono tre e "attaccano" dall'interno. Impara a neutralizzarli



Inflammation, glicazione (eccesso di zuccheri) e ossidazione. Sono questi i tre processi che concorrono all'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo. Che cosa sono e come contrastarne l'effetto? Lo abbiamo chiesto alla [dottorssa Mariuccia Bucci](#), dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (MI).

ACCANTO A CIBO, FUMO E STILE DI VITA,
ESISTONO FATTORI ENDOGENI (CIOÈ
INTERNI ALL'ORGANISMO) CHE
CONTRIBUISCONO ALL'INVECCHIAMENTO
DELLA PELLE E ALLA CONSEGUENTE
FORMAZIONE DI RUGHE E PERDITA DI
TONO.

L'infiammazione

Il primo è l'**infiammazione**, silente e cronica, cui siamo sottoposti non stop, incrementata da un'alimentazione troppo carica di cibi infiammatori, quali carni rosse, insaccati, alcolici, condimenti diversi dall'olio extravergine di oliva, che a loro volta producono acido arachidonico, uno dei maggiori responsabili di questo fenomeno.

La glicazione

Segue la **glicazione**, ovvero gli zuccheri in eccesso che si fissano alle proteine del derma, cioè le fibre elastiche e di **collagene**, formando aggregati di AGEs (prodotti di glicazione avanzata), che le irrigidiscono, favorendo la comparsa di rughe e cedimenti cutanei.

Lo stress ossidativo

Il terzo è lo **stress ossidativo** ovvero un aumento eccessivo dei **radicali liberi**. La pelle e in generale l'organismo presentano delle sostanze anti radicaliche naturali, che con gli anni purtroppo diminuiscono, e non sono più in grado di fronteggiare l'ossidazione e la conseguente alterazione a carico del DNA cellulare, lipidi, collagene ed elastina.

La soluzione

Per dare una battuta di arresto, il consiglio per eccellenza è quello di intraprendere una buona strategia antiossidante con cosmetici anti radicali liberi ma soprattutto includendo nella dieta frutta e verdura a foglia verde o di colore giallo, rosso, arancione (per esempio agrumi, albicocche, mirtilli, melone, ciliegie, pomodori, carote, peperoni, radicchio, lattuga e spinaci).

Tra gli ingredienti "da spalmare" sulla pelle, si anche alle vitamine A, C ed E, all'acido lipoico, all'estratto di fico d'India e al ginkgo biloba.