

# Così puoi prevenire E ATTENUARE LE RUGHE

La pelle dice come stiamo. Se è sana, compatta, elastica ci dona un aspetto giovane, ma soprattutto indica che ci stiamo prendendo cura di noi stessi nel modo giusto. E quindi l'orologio biologico rallenta il suo corso, prolungando benessere e bellezza

CON IL CONTRIBUTO DEL PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO,  
DIRETTORE ISTITUTO DERMOCLINICO VITA CUTIS DI MILANO.

**U**n aspetto giovane e sano non è solo un fatto estetico. È lo specchio del nostro stato di salute generale. La pelle, e in particolare la sua compattezza e il suo colorito, rappresentano indicatori affidabili della salute generale del nostro corpo. Se fegato, intestino, polmoni, cuore, reni sono al meglio, anche la pelle - a sua volta - avrà una luce particolare, espressione di una vita sana e di un buon equilibrio metabolico. Al contrario, proprio le variazioni di colorito e tono cutaneo rappresentano le prime manifestazioni di uno squilibrio interno.

Ecco perché è necessario comprendere che la cura della pelle non è solo un fatto estetico, da correggere con i soli cosmetici. Quello è un passo ulteriore: non deve servire a mascherare un aspetto non sano, bensì deve valorizzare una bellezza autentica, quella propria della salute.

## ECCO L'INTEGRATORE CHE DÀ TONO ALLA PELLE

Se nonostante tutte le attenzioni e le cure del caso non sei soddisfatta del tono della tua pelle, sappi che puoi usare il collagene anche come integratore. Lo trovi sotto forma di drink o in polvere da sciogliere in acqua. Dato che si tratta di una sostanza assolutamente naturale non devi porti il problema di eventuali effetti collaterali. Rivolgiti comunque a un esperto per avere una indicazione sulle giuste quantità.



## UNA IDRATAZIONE CORRETTA

Se hai la pelle secca, puoi sicuramente ricorrere a creme idratanti, ma non dimenticarti di bere acqua. L'idratazione deve avvenire anche in profondità e non solo partendo dalla parte più esterna del derma. Due litri di acqua al giorno garantiscono un'idratazione profonda e una depurazione dalle tossine che "spengono" l'incarnato. Se vuoi fare un pieno di antiossidanti, puoi sostituire un paio di bicchieri d'acqua con altrettanti di tè verde. È una bevanda ricchissima di sostanze antiossidanti che svolgono una funzione benefica anche sulla pelle. Inoltre, queste stesse sostanze proteggono dai danni causati dai radicali liberi in seguito all'esposizione solare. Prova a pasteggiare a tè verde: disseta, idrata e migliora anche i processi digestivi. È ottimo e dissetante anche come bevanda fredda, con l'aggiunta di un po' di zenzero fresco tagliato a fettine sottilissime e lasciato macerare per un po'.



## Il ruolo del collagene

Ciò nonostante dobbiamo sapere che la cute non è immune dai processi di invecchiamento. In particolare va ricordato che, con il passare degli anni, diminuisce la produzione di collagene, una fibra di sostegno non solo della pelle ma anche di unghie, capelli e di altre importanti parti del nostro corpo, tra cui i tendini. La produzione di collagene rimane ottimale fino a che viene sostenuta da una adeguata sollecitazione ormonale. Con l'arrivo della menopausa e il crollo della produzione di ormoni, anche il collagene subisce un calo brusco. Bisogna allora trovare il modo di favorirne una produzione naturale. Ma come?

## Lo recuperi mangiando i kiwi

Se vuoi fare un pieno di collagene devi prestare attenzione a ciò che mangi. In particolare ti servono alimenti ricchi di vitamina C, che stimolano la produzione naturale del collagene. Dove trovi la vitamina C? Nei kiwi, che hanno anche un altro vantaggio: esercitano un effetto benefico sul transito intestinale. E proprio la regolarità e l'equilibrio dell'intestino sono fondamentali per estrarre il massimo dei principi nutritivi dagli alimenti che porti a tavola. Sempre per sostenere la produzione di collagene puoi fare il pieno di broccoli e peperoni, alimenti che ne sono ricchi.

## Lisina e prolina, ideali per tonificarla

Il collagene svolge un ruolo chiave sul tono cutaneo, ma non dobbiamo dimenticare che una pelle luminosa e ben nutrita ha bisogno anche di lisina e prolina, due aminoacidi. Questi li trovi nei legumi, nel pesce fresco, nella quinoa, nelle carni magre. Non far mancare la frutta secca: è ottima per snack energetici ma ricchi di queste sostanze, dall'alto valore nutrizionale. ■

## ABBI CURA DELLE MANI

Anche la pelle delle mani risente del tempo che passa. Essendo sempre scoperta è soggetta all'azione invecchiante del clima e degli agenti chimici che usi nei lavori domestici. Per rigenerare la cute delle mani usa prodotti a base di oli vegetali, come la borragine, che restituisce elasticità, rame e zinco, tè bianco. Da non dimenticare la fospidina: a base di estratti di soia e glucosamina, ha una spiccata azione antiage.

