Settimanale
17-10-2025
Pagina 82
Foglio 1

DIPIÙ

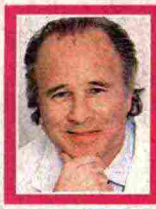
Readership: 1.401.000
Tiratura: 400.000
Diffusione: 250.394

Area cm2: 260/577

www.ecostampa.it

I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

La dieta migliore per la pelle • Il caffè mantiene giovani • Il collagene da bere non funziona

Perché, quando si segue una dieta, è importante rivolgersi anche a un dermatologo oltre che a un nutrizionista?

Fausta

Il motivo è semplice. Il nutrizionista, dopo avere valutato il paziente, individua gli aspetti principali su cui intervenire e suggerisce gli alimenti più adatti a migliorare lo stato della pelle, elaborando quella che viene chiamata "dermodieta". A questo punto sopraggiunge anche il dermatologo, poiché molti percorsi di dimagrimento risultano più efficaci se accompagnati da un regime alimentare mirato. Ad esempio, durante un percorso di dimagrimento, la "dermodieta" aiuta a prevenire le smagliature, problema diffuso soprattutto tra le donne, e, in caso di sovrappeso, consente una perdita di peso graduale e controllata, preservando l'elasticità della pelle e favorendone l'adattamento alla nuova forma corporea.

Bevo abitualmente almeno tre tazzine di caffè ogni giorno. Ho sentito dire che il caffè fa male alla pelle, è vero?

Romina

Al contrario, se consumato con moderazione, fino a un massimo di tre tazzine al giorno, il caffè può contribuire a rallentare l'invecchiamento della pelle. Questa bevanda esercita infatti un effetto protettivo sul viso: l'estratto della polpa di caffè migliora luminosità, elasticità, colore e consistenza della pelle. Inoltre, il caffè è molto ricco di polifenoli, noti per le loro proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, in grado di ritardare l'invecchiamento cellulare contrastando i radicali liberi. Infine, l'acido clorogenico presente nel caffè offre una protezione naturale dai danni dei raggi UV, presenti in ogni stagione dell'anno.

Sento spesso parlare dei presunti benefici del collagene da bere. Lei che cosa ne pensa?

Patrizia

In effetti, negli ultimi anni si sente sempre più spesso dire che bere grandi quantità di collagene e acido ialuronico possa tonificare la pelle e renderla più nutrita e idratata. A mio parere, così come conferma anche l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, si tratta però di un messaggio puramente pubblicitario, volto a fare credere che sia possibile mantenersi giovani bevendo collagene, come se questo arricchisse direttamente la pelle. In realtà, il collagene, come tutte le proteine, viene scomposto in singoli amminoacidi, i suoi componenti fondamentali. Bere collagene non aumenta dunque la quantità di questa sostanza nella pelle né stimola la sua produzione. Sarebbe come pensare che mangiare i capelli possa farli ricrescere.



Consigli LEGALI

Aggressione mortale tra cani: il proprietario risponde anche del danno morale

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296-ITONJ7

L'ECO DELLA STAMPA
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Si parla di noi