

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,50

# Viversani

e belli



## LABBRA

*con i filler*

DOPPIA AZIONE:  
MENO RUGHETTE  
E PIÙ VOLUME

### TIROIDITE DI HASHIMOTO

Come riconoscere  
questa infiammazione  
cronica

### Glutei ok

LO SQUAT, ANCHE DA  
FARE A CASA POCHE  
MINUTI AL GIORNO

Pressione alta:  
uno studio rivaluta  
il vecchio (ma nuovo)  
farmaco

### COLLAGENE

Non solo creme: oggi si  
prende per bocca per  
sembrare più giovani

### La curcuma

LE SUE PROPRIETÀ  
E LE RICETTE  
PER GUSTARLA  
AL MEGLIO

### EMORROIDI

Che cosa c'è da  
sapere su farmaci,  
interventi  
e stile di vita

### MEDICINA DOLCE

cervicale stop ai farmaci  
fitoterapia e omeopatia per bloccare il dolore

Lavoro 26 - numero 2 - 13 gennaio 2017 - settimanale - Posta Italiana Soc. Stampa in abbonamento  
DL 353/2000 Roma n. 1.270/20004 p. 40 art. 1, comma 1, COMI



bellezza *viso e corpo*

Più  
collagene =  
meno rughe.  
Non ci sono  
alternative:  
quando  
la produzione  
comincia a  
diminuire, occorre  
un supplemento.  
**Dall'esterno  
e dall'interno**

**L**a definizione scientifica  
del collagene è **glycoproteina  
fibrosa**. «Questa sostanza è  
una fibra elastica di sostegno,  
che consente alla pelle  
di mantenere compatta e forte»,  
spiega il professor Antonino Di Pietro,  
dermatologo e direttore dell'Istituto  
dermoclinico Vito Costi di Milano.  
Il collagene costituisce ben il 20%  
dell'organismo, come elemento che dà  
elasticità e coesione non solo alla pelle,  
ma anche alle unghie, ai capelli, ai denti,  
alle ossa, ai muscoli e alle articolazioni.

### *diminuisce con l'età*

«La produzione di collagene diminuisce con l'età, fino a subire  
un netto calo con il cessare della produzione ormonale»,  
spiega il professor Di Pietro. «Sono gli estrogeni, infatti, a  
stimolare le cellule del derma a produrre elastina e collagene,  
i costituenti fondamentali per l'elasticità e la tenuta cutanea.

✓ Questo spiega perché il passare del tempo si traduce  
in una progressiva perdita di compattezza dell'epidermide  
e in una conseguente comparsa di rughe e cedimenti,  
a poco a poco sempre più significativi.

# *la proteina* DELLA GIOVINEZZA

→ I COMPLEMENTI ALIMENTARI SI

## si può ricreare con la vitamina C

La bella notizia è che alla carenza di collagene si può facilmente sopprimere.

«Al massimo, con un'alimentazione attenta. Ci sono cibi che aiutano la produzione del collagene, in particolare tutti quelli ricchi di vitamina C: come gli agrumi e i kiwi, i broccoli e i peperoni, e gli alimenti che contengono ferro e manganese, come i legumi, i cereali integrali, la frutta secca e il cioccolato fondente» spiega lo specialista.

20%  
IL COLLAGENE  
NELL'ORGANISMO

## Gli integratori che danno tono

Se la dieta può fare molto per favorire la produzione di collagene, l'età gioca ancora una volta a sfavore, visto che con il passare degli anni l'organismo rallenta anche il processo con cui trasforma gli elementi nutritivi in sostanze benefiche.

- ★ D'posta, quindi, importante sopprimere alla carenza di collagene con integratori specifici. In Giappone e negli Stati Uniti lo fanno da tempo, consumando drink a base di collagene.
- ★ In Europa la tendenza è piuttosto recente, ma sta conoscendo un successo in crescita: sono molti gli integratori, liquidi o in polvere, capaci di apportare dall'interno il collagene che viene a mancare.

### Una formula, tante azioni

Per essere perfettamente assimilabile dall'organismo, la formula degli integratori per la pelle, oltre al collagene in forma idrolizzata, contiene:

- acido ialuronico dalla decisa azione idratante;
- oli vegetali, come quello di borage, che contribuiscono a dare elasticità;
- vitamine, come la C, che stimola ulteriormente la produzione del collagene e la vitamina E, protettiva e antiossidante;
- oligoelementi, come rame e zinco, che rivitalizzano;
- antiossidanti, come il resveratolo, ed estratti selezionati, come quello di té bianco, che forniscono sostegno alla cute.

### COME USARLI

La modalità con cui prendere gli integratori varia in base al prodotto: in genere si consiglia un ciclo di 20-30 giorni, da ripetere anche più volte all'anno in base alle esigenze cutanee.

## L'aiuto dei cosmetici

Un ulteriore modo per compenziare la progressiva carenza di collagene e aiutare la cute a mantenere elasticità e comparsa è quello di agire dall'esterno, utilizzando un cosmetico rassodante.

- ★ «Nella formula di questi trattamenti sono presenti sostanze, in genere peptidi, che agiscono proprio stimolando la produzione di collagene» spiega il professor Di Pietro.
- ★ Sono prodotti utili in funzione antiesà, anche grazie alla presenza di altre sostanze che proteggono le fibre elastiche dalla degradazione, aumentano la densità cutanea e agiscono contro i radicali liberi, che favoriscono la perdita di tono dell'epidermide.