

KISELEV ANDREY VALEEVICH/SHUTTERSTOCK.COM

di Irma D'Aria

# Pelle

## Curarla a tavola con la **Skin Diet**

Che il cibo abbia effetti sulla salute della pelle è stato osservato sin dall'antichità, quando è stata individuata la correlazione tra la carenza di vitamina C nei marinai, imbarcati per mesi e alimentati solo con cibo in scatola, e scorbuto. Così una grave carenza di niacina nella dieta causa la pellagra e la mancanza di zinco può determinare la comparsa di una malattia cutanea nota come 'acrodermatite enteropatica'. Insomma, la salute e la bellezza della pelle dipendono anche dai cibi che portiamo in tavola. Ecco perché oltre a creme, eventuali farmaci o integratori, il dermatologo prescrive anche una dieta per la pelle. È questa l'ultima tendenza che ha portato, dopo aver raccolto varie evidenze scientifiche sullo stretto legame che esiste tra cibo e pelle, all'elaborazione della Skin Diet da parte dell'Associazione Internazionale di EcoDermatologia Skineco. Gli esperti ci spiegano quali sono gli alimenti che aiutano in caso di psoriasi, acne, dermatite atopica, ma anche come combattere le rughe a tavola.

### L'acne e i danni dello zucchero

Numerosi studi hanno permesso di capire come l'eccesso di zuccheri semplici, contenuti nella stragrande maggioranza dei prodotti dolci preconfezionati o precotti, possa influire sul benessere della pelle. In pratica, si è scoperto che tra le proteine del derma (il collagene e l'elastina) e l'assunzione di carboidrati soprattutto semplici, si formano dei legami chimici che danneggiano le proteine in questione, come "strozzandole", e impedendo quindi i processi rigenerativi che si compiono nel derma, così importanti per il mantenimento della salute cutanea. Questo evento negativo si chiama processo di glicazione. "Oggi sappiamo che la glicazione comporta una perdita della normale conformazione delle fibre elastiche, collagene e reticolari, che perdono in questo modo compattezza e densità, causando cedimenti cutanei, perdita di tono ed elasticità. E questo, in parole povere, significa invecchiamento cutaneo", spiega Maria Concetta Pucci Romano, Specialista in Dermatologia e Presidente Skineco, Associazione Internazionale di Ecodermatologia. I dati al riguardo hanno anche chiarito che questo tipo di "attacco" alle proteine dermiche, si verifica anche in maniera fisiologica e normale senza che le fibre dermiche vengano danneggiate. Quindi, si è giunti alla conclusione che la glicazione è un processo strutturalmente differente da quello normale, con conseguente danno a carico del derma, e dipende esclusivamente dall'alimentazione.

### Tutta colpa degli zuccheri

I primi studi relativi a questo importante argomento sono stati fatti nella prima metà degli anni '50, nel Nord America, per monitorare quanto una dieta iperglicidica, tipica degli americani, condizionasse l'equilibrio biochimico e metabolico di una persona. "I ricercatori Urban e Lentz nel 1945 dimostrarono per la prima volta la correlazione tra gli elevati livelli di zuccheri della dieta con un aumento sostanziale del livello basale di glicemia ematica e soprattutto con un aumento della presenza di molecole di glucosio legate nel derma e ipoderma", spiega la dermatologa. In questo primo



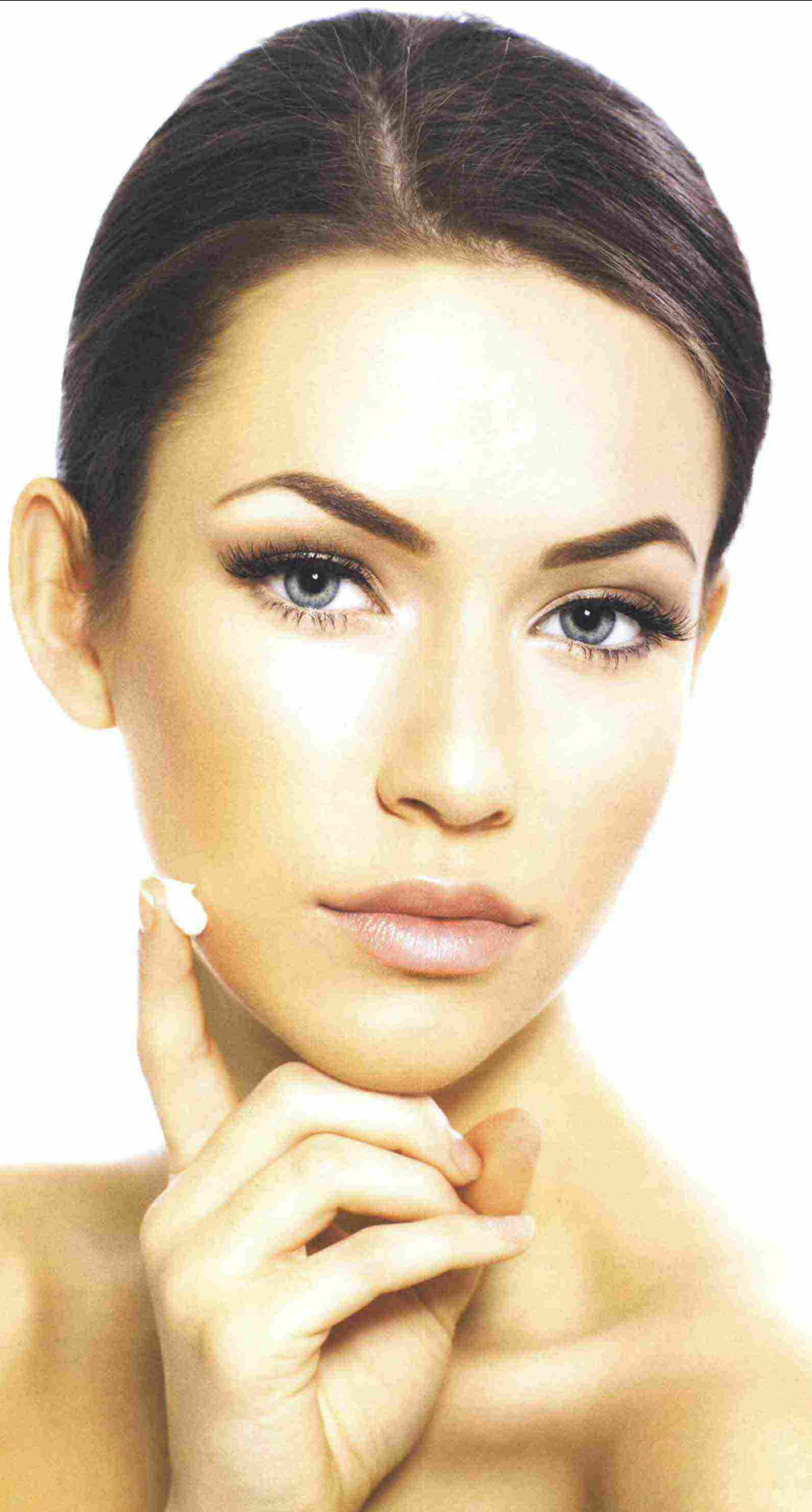
La glicazione  
che porta  
invecchiamento  
cutaneo  
dipende  
anche da cosa  
portiamo  
in tavola

studio venne anche dimostrato come una diminuzione dell'assunzione esagerata di zuccheri riducesse sensibilmente la presenza degli zuccheri stessi a carico della pelle. "Questi zuccheri a livello del derma, risultavano essere legati a proteine, dando vita agli AGEs (advanced glycation end-products), ovvero prodotti derivati dal processo di legame glico-proteico. Viene da sé che un mancato controllo glicemico, il diabete e l'iperinsulinismo legato alla sindrome metabolica e all'obesità sempre crescente nel mondo occidentale, siano correlati alla presenza di una pelle incapace di ripararsi e difendersi, che sarà quindi soggetta ad un invecchiamento precoce. Bisogna, però, chiarire che la glicazione è anche un processo fisiologico che, quando avviene naturalmente, e quindi sotto il controllo dell'organismo, non produce danni. In condizioni particolari, però, per esempio in presenza di un'elevata concentrazione di zuccheri, la glicazione può avvenire in maniera incontrollata provocando, danni a carico del derma: questo secondo tipo di glicazione, che possiamo definire negativo, dipende direttamente dall'alimentazione".

### Prevenzione in cucina

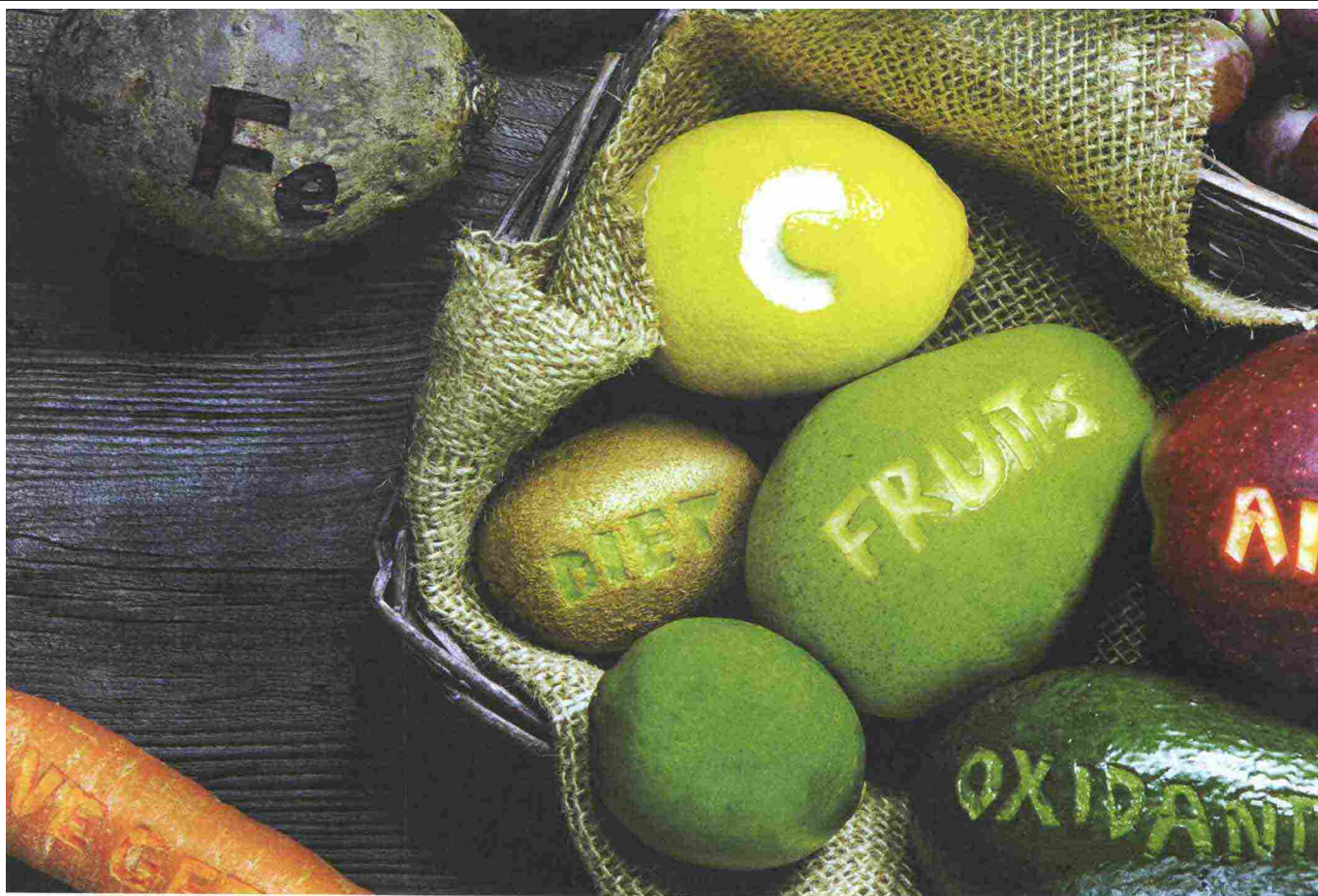
Ovviamente è impossibile evitare l'instaurarsi di questi processi fisiopatologici, che iniziano già alla fine del primo ventennio di vita e progrediscono annualmente di circa il 3,7% (percentuale che può essere sensibilmente diminuita correggendo la dieta). La prevenzione risulta essere l'arma più efficace. Per fare una prevenzione efficace è utile sapere che la formazione degli AGEs non avviene solo quando c'è un aumento dell'introito di zuccheri, ma deriva anche dal cambiamento di conformazione delle proteine determinate dalle alte temperature (oltre 120°) di cottura. L'uso del forno, la frittura, la cottura in grill o arrosto aumentano sensibilmente la presenza di AGEs nei prodotti di consumo. Per fare un esempio pratico, la crosta abbrustolita del pane ha un contenuto di AGEs notevolmente superiore di quello della mollica. Come difendersi dunque da quello che sembrerebbe essere un inesorabile accumulo di sostanza dannosa

Prepara  
la pelle al  
cambio di  
stagione  
e aiutala  
a liberarsi  
dalle tossine  
accumulate  
in inverno



ANA BLAZIC PAVLOVIC/SHUTTERSTOCK.COM

Codice abbonamento: 121173



derivate da una dieta prevalentemente a base di carboidrati? “Prima di tutto seguiamo il consiglio delle nostre nonne: mangiamo crudités di frutta e verdura, limitiamo le frittiture, i cibi troppo raffinati o i prodotti dolciari preconfezionati facciamo grande uso delle spezie. Contro il fenomeno della glicazione si sono rivelate utilissime la cannella, la curcuma, l’origano e lo zenzero”. Ma anche alcuni semplici accorgimenti ci possono difendere dai temibili AGEs: preferire il pane integrale a quello da farina bianca, evitare le bevande gasate e zuccherate; ridurre o dimezzare la quantità di zucchero indicata nelle ricette; limitare il consumo di miele, dolci, gelati, torte, paste, prodotti da forno, confetture; preferire alimenti a basso indice glicemico.

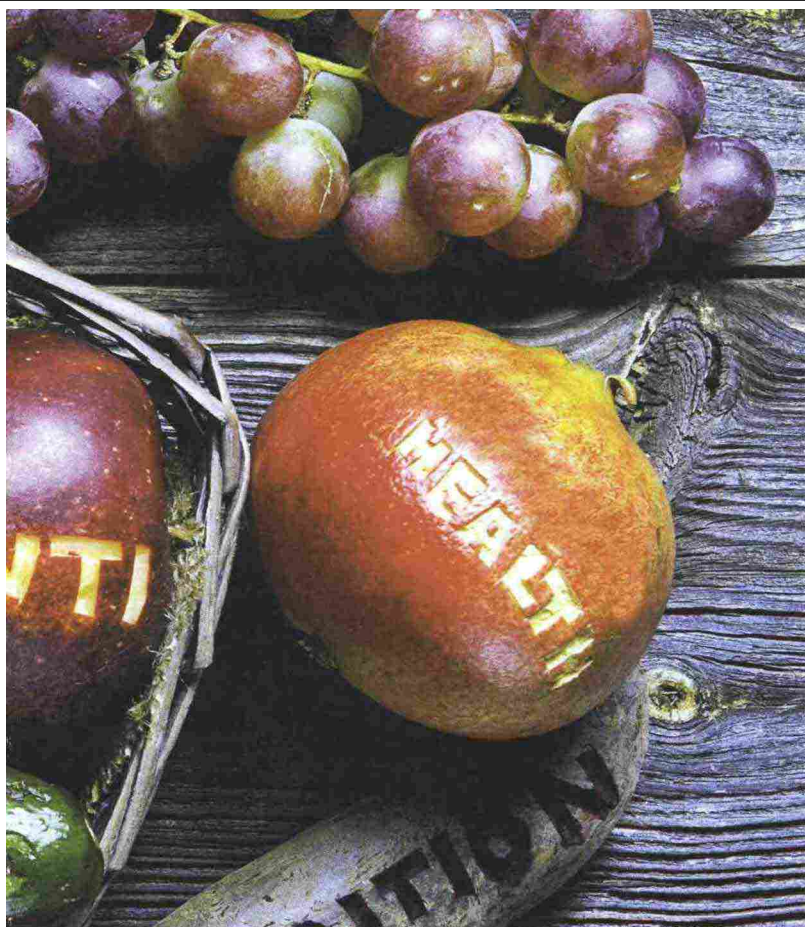
### Un parametro importante

“L’indice glicemico ha molto a che fare con il benessere della pelle: gli alimenti che stimolano la produzione dell’ormone che deve smaltire gli zuccheri, l’insulina, sono quelli a cosiddetto alto indice glicemico,

Prevenire  
è meglio che  
curare

che misura la reale biodisponibilità di un carboidrato, corrispondente alla sua percentuale di assorbimento intestinale e alla conseguente secrezione di insulina per metabolizzarlo. Pertanto esistono alimenti con indice glicemico alto (la patata) o basso (i legumi)”. Per esempio, se usiamo come riferimento il numero 100 per il glucosio, le patatine fritte hanno un indice glicemico (IG) di 95 mentre l’IG delle zucchine è 15. Studi recenti hanno segnalato come l’aumentata produzione di insulina per una dieta con alimenti ad alto indice glicemico, favorisce o comunque peggiora l’acne. E questo perché l’insulina prodotta in eccesso si comporta da stimolatore degli ormoni androgeni, responsabili dell’irritazione delle ghiandole sebacee e del loro squilibrio metabolico: più zuccheri uguale a più sebo sulla pelle. E, infatti, se focalizziamo l’attenzione sulla dieta abituale degli adolescenti, salta all’occhio subito quanti carboidrati assumano: pizza bianca e rossa, panini, enormi quantità di pasta. Una conferma arriva da uno studio in cui si segnalava l’assenza di malattia della

BORZYWOJSHUTTERSTOCK.COM



ghiandola sebacea (acne, dermatite seborroica, alopecia androgenetica) in tribù primitive della Papua Nuova Guinea e del Paraguay che seguivano un'alimentazione quasi completamente vegetariana e priva di carboidrati, tranne quelli della frutta e verdura. Ma se queste popolazioni adottavano un regime alimentare "occidentale", svilupparono anch'esse la patologia in questione.

### *Il ruolo delle proteine per pelle, unghie e capelli*

Se un eccesso di carboidrati può peggiorare l'acne, qual è il ruolo delle proteine? Sappiamo che sono i costituenti essenziali per la struttura e il funzionamento di tutte le cellule. Nell'età della crescita sono indispensabili per assicurare il fisiologico e armonico accrescimento del corpo. Ogni proteina, chimicamente, è fatta da un insieme di altre molecole, gli amminoacidi, ovvero i mattoncini con cui sono costruite le impalcature proteiche di tutti gli organi compresi la pelle, le

Il ruolo delle  
proteine è  
necessario  
per  
proteggere  
la pelle,  
i capelli  
e le unghie

unghie e i capelli. "Grazie ad un'adeguata assunzione di queste molecole il tessuto connettivo si rinforza, la pelle si mantiene morbida ed elastica, le unghie sono più resistenti ed i capelli crescono forti e sani", dichiara Pucci Romano. "Se la pelle riceve la giusta quota di proteine e carboidrati, mantiene più a lungo la quota di elastina, che la rende tonica e setosa. Al contrario, un eccesso proteico, così caro alle diete dimagranti, a discapito dei carboidrati, in particolare degli amidi, rende la pelle dura, avvizzita e rugosa". Dunque, nessuna molecola va eliminata dalla dieta, ma tutte sono indispensabili per mantenere il giusto equilibrio. Inclusi gli amminoacidi: "Un ruolo importante è svolto dalla creatina che sostiene le naturali funzioni della pelle e stimola la produzione di collagene ed elastina. Le cellule rifornite di creatina sono in grado anche di riparare il patrimonio genetico danneggiato. La creatina, inoltre, avvolge le cellule con un involucro d'acqua e le protegge così dalle sostanze dannose, con conseguente aumento del livello di idratazione della pelle, grazie anche alla stimolazione della produzione di collagene". Gli amminoacidi cisteina e cistatina, invece, assicurano il benessere di unghie e capelli; la metionina svolge un'azione "disintossicante", anche nei confronti delle contaminazioni da metalli pesanti. Prolina e idrossiprolina, infine, sono alla base della sintesi del collagene.



## CIBI DA SPALMARE



Gli alimenti possono aiutare la pelle anche dall'esterno diventando ingredienti di ricette di bellezze. Ecco tre maschere da provare suggerite dalla dermatologa Pucci Romano.

### Maschera pelli grasse

2 cucchiaini di yogurt magro, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di bicarbonato, 2/3 gocce di tea tree oil. Mescolare il tutto e applicare 1-2 volte a settimana su pelle pulita, meglio la sera. Lasciare in posa per 10 minuti e risciacquare con acqua tiepida.

### Maschera pelle secca

2 cucchiaini di olio evo, 2 cucchiaini di panna da cucina, 1 cucchiaino di miele grezzo. Mescolare il tutto e tenere in posa per 15/20 minuti. Risciacquare con acqua tiepida e qualche goccia di latte detergente.

### Maschera antirughe

1/2 avocado maturo, qualche fettina di patata, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 noce di burro, un pezzetto di zenzero. Frullare il tutto e stendere su viso pulito una volta a settimana. Risciacquare dopo 15 minuti con acqua tiepida e tamponare con tonico all'hamamelis (non alcoolico).

## I grassi "buoni" anche per la pelle

Considerati i principali responsabili delle malattie metaboliche, in realtà anche i grassi svolgono un ruolo fondamentale per l'integrità della barriera cutanea, che altrimenti risulterebbe gravemente compromessa. Infatti, il segno più comune e più precoce di una carenza di grassi Omega 3 è appunto la secchezza della pelle. "Il consumo degli acidi grassi polinsaturi, in particolare quelli delle serie Omega 3, presenti in alcuni oli vegetali, ma soprattutto nel pesce azzurro come tonno, alici, sardine, salmone e sgombri, favoriscono il metabolismo cutaneo, aumentano la sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari, allergiche e infiammatorie e migliorano l'elasticità e l'idratazione della pelle", ribadisce Pucci Romano. Negli oli vegetali sono presenti soprattutto acidi grassi, sempre polinsaturi, ma di una "famiglia" diversa, quella degli Omega 6. L'integrazione alimentare con questi grassi migliora sensibilmente l'idratazione e l'elasticità cutanea.

"Basta assumere una sola volta al giorno un cucchiaino da minestra colmo di semi di lino, macinati al momento, mescolati nella verdura o nello yogurt, oppure versato direttamente sopra un piatto di pasta. Per ottenere un sapore ancora più gradevole si può aggiungere un cucchiaino di semi di sesamo tostati e un pizzico di sale integrale iodato", suggerisce l'esperta.

Tra i grassi, anche il colesterolo serve per il corretto funzionamento dell'organismo e della pelle: "Entrambi gli eccessi, carenza o abbondanza, di questo lipide nella dieta possono portare a sostanziali modificazioni della texture cutanea. Per esempio, un eccesso di lipidi nella dieta può porta-

re all'insorgere di opacità cutanee e ad una alterazione del normale equilibrio lipidico cellulare, causando disturbi di regolazione del sebo e alterazioni del ricambio cellulare". Dunque, l'epidermide per essere sana ha bisogno di grassi "buoni" come gli Omega 3 e 6, meglio se assunti da alimenti crudi, come per esempio l'avocado che, grazie al suo sapore e alla sua consistenza, è capace di insaporire una bella insalata mista. Altro discorso è quello degli olii "trattati" come quelli idrogenati o quelli modificati dalle alte temperature, per avere una resa maggiore a costo basso. "I danni che gli olii idrogenati sono capaci di fare sono davvero inquietanti: fegato, cuore e apparato circolatorio risultano gli organi maggiormente danneggiati. Ma anche a carico della pelle si verificano alterazioni legate a un'alimentazione troppo ricca di grassi saturi. Recenti studi hanno avanzato l'ipotesi di un nesso tra l'assunzione di grassi idrogenati e la comparsa di smagliature nelle adolescenti, indipendentemente dall'aumento di peso".

## Vitamine per "riparare" i danni dello stress ossidativo

Invecchiamo a causa dello stress ossidativo che fa aumentare i radicali liberi. La loro produzione è in parte fisiologica e in parte causata da fattori esterni come inquinamento, droghe, fumo attivo e passivo, alcol, farmaci, raggi ultravioletti e radiazioni ionizzanti, stress psicofisico prolungato, sostanze tossiche come conservanti, coloranti, additivi vari presenti negli alimenti o sviluppati durante la loro cottura. "Esistono numerosi sistemi antiossidanti che fisiologicamente hanno il compito di disinnescare e inattivare queste specie





radicaliche rendendole perfettamente innocue. Le vitamine fanno parte di questi sistemi riparatori”, spiega Pucci Romano. Una vita particolarmente sregolata, scorrette abitudini alimentari e routine frenetiche portano ad un accumulo di radicali liberi che non riescono più ad essere smaltiti efficacemente dai sistemi antiossidanti dell’organismo. “Oggi sappiamo bene che i processi ossidativi sono alla base dei processi infiammatori e l’infiammazione è la madre di tutte le malattie. Qualunque siano le cause e le concause, tutto parte da lì: dal più banale raffreddore al cancro, alla base c’è una reazione chimica a catena che libera sostanze tossiche e genera nell’organismo reazioni consequenziali. A carico della

La secchezza della pelle è il sintomo più comune della carenza di omega 3

perle, i fenomeni ossidativi sostengono e accelerano il processo di invecchiamento cutaneo”, prosegue l’esperta. Le vitamine giocano un ruolo importante nel tenere a bada questo scompiglio biochimico e metabolico. Il nostro organismo, ad eccezione della vitamina D che è sintetizzata dalla pelle con la mediazione della luce solare, e della vitamina K, che è prodotta dai batteri intestinali, non le produce, quindi l’apporto con la dieta è fondamentale. Ma quali sono quelle più direttamente collegate alla bellezza della pelle? “La vitamina E è la vitamina antiossidante per eccellenza, protegge i lipidi delle membrane cellulari, principali bersaglio dei radicali liberi. In ogni caso tutti i processi di lavorazione degli



## Indice Glicemico degli Alimenti

Alto Indice Glicemico		Indice Glicemico Moderato		Basso Indice Glicemico	
Alimento	IG	Alimento	IG	Alimento	IG
Sciroppo di Glucosio	100	Succo di Mela	50	Arancia	35
Patate Fritte	95	Bulgur integrale	50	Fagioli Cannellini	35
Patate al Forno	95	Cachi / Kiwi	50	Amaranto	35
Farina di Riso	95	Ananas	50	Azuki	35
Fecola di Patate	95	Muesli senza Zucchero	50	Fagioli Rossi / Neri	35
Carote Cotte	85	Patate Dolci	50	Farina di Ceci	35
"Latte di Riso"	85	Farina di Farro Integrale	45	Semi di Lino / Sesamo	35
Farina Bianca	85	Pane Azzimo Integrale	45	Pesche	35
Riso Soffiato	85	Pane Integrale Tostato	45	Piselli Freschi	35
Galette di Riso	85	Semola Integrale	45	Prugne	35
Pane Bianco	85	Farro	45	Riso Selvatico	35
Pop Corn	85	Riso Basmati Integrale	45	Quinoa	35
Zucca	75	Segale	45	Salsa di Pomodoro	35
Anguria / Melone	75	Succo Arancia	45	Albicocche	30
Zucchero	70	Succo Pompelmo	45	Carote Crude	30
Tagliatelle (grano tenero)	70	Farina di Segale Integrale	45	Ceci	30
Fette Biscottate	70	Cous Cous Integrale	45	"Latte" di Soia	30
Pane Azzimo	70	Pasta Integrale al Dente	40	"Latte" d'avena	30
Riso Bianco	70	Pane Azzimo Integrale	40	Fruttosio	20
Miglio	70	Pane int. Lievito Naturale	40	"Yogurt" Soia Naturale	20
Zucchero integrale	65	Avena	40	Cacao in Polvere	20
Pane Integrale	65	Kamut	40	Farina di Carrube	15
Cous Cous	65	Grano Saraceno	40	Noci / Nocciole	15
Mais	65	Thain	40	Sciroppo Agave	15
Orzo Perlato	60	Fiocchi d'Avena Crudi	40	Crusca d'Avena / Frumento	15
Riso Lungo	60	Prugne Secche	40	Soia	15
Bulgur	55	Fico Secco	40	Tofu / Tempeh	15
Riso Rosso	55	Pane di Grano Saraceno	40	Zucchine	15



alimenti riducono il contenuto di vitamina E nei cibi". Le principali fonti alimentari sono: gli oli vegetali, come olio di germe di grano, olio di mandorle, di girasole, d'oliva, soia e mais; la frutta a guscio, mandorle, nocciole, semi di girasole, arachidi; i cereali integrali; le uova; alcuni ortaggi come spinaci, asparagi, ceci, crescione, broccoli, pomodoro. Anche la vitamina A aiuta a ridurre lo stress ossidativo agendo a livello della cute, attraverso vari meccanismi, primo fra tutti quello che influenza direttamente il DNA, stimolando l'espressione di alcuni enzimi specifici, alcuni dei quali hanno la funzione di migliorare lo spessore cutaneo, diminuendo così la profondità delle rughe e la produzione di sebo. "A livello del derma la vitamina A agisce, invece, determinando un aumento della produzione di collagene, rinforzando così la struttura di sostegno". Terzo attore, dipendente dalla dieta, responsabile della difesa dal danno ossidativo è la vitamina C o acido ascorbico, una vitamina idrosolubile, necessaria all'organismo per sintetizzare il collagene e favorire l'assorbimento del ferro.

La  
vitamina A  
riduce lo stress  
ossidativo

La dieta delle  
persone con  
l'acne deve  
includere  
cereali,  
carboidrati  
integrali,  
proteine  
magre e uova  
due volte a  
settimana

### *Cibi buoni per ogni problema della pelle*

Appurato che per mantenere la pelle in buona salute servono tutti i nutrienti, c'è da capire quali sono i cibi più adatti a seconda del problema dermatologico che abbiamo. Per esempio, "la dieta delle persone che soffrono di acne deve includere cereali e carboidrati integrali, proteine magre da carne bianca e pesce, uova almeno due volte a settimana, incluse quelle di quaglia che hanno un'azione decongestionante oltre ad apportare le vitamine corrette per la secrezione sebacea. E poi frutta e verdura a volontà, legumi 2/3 volte a settimana e 70 grammi al giorno di cioccolato extrafondente", suggerisce Pucci Romano. Frutta e verdura di stagione servono tanto anche a chi soffre di psoriasi ma, in questo caso, l'esperta aggiunge che "sono ottimi i carciofi e il cardo per l'azione epatoprotettiva, pesce e tutto ciò che contiene Omega 3, 6, 9. Vanno bene anche le erbe come la borragine, i legumi e i carboidrati complessi e integrali, piccole dosi di frutta secca come pistacchi, mandorle e nocciole, ma



non salate". A chi è affetto da dermatite atopica, invece, si consigliano le verdure a foglia verde (bietola, lattuga, spinaci) ricche di acqua e sali minerali, Omega 3, 6, 9 contenuti in pesce ed erbacee, riso integrale, patate, soia e i suoi derivati. E per combattere le rughe cosa è meglio portare in tavola? Uva, pomodoro, frutta e verdura gialla, melograno, papaia, patate, agrumi, frutta secca, il vino rosso, il pesce azzurro, ma anche piccole quantità di fegato, uova, latte e spezie come curcuma, rafano, wasabi e zenzero. Il menù anti-age deve includere anche cereali e carboidrati integrali, olio evo e piccole quantità di burro a crudo.

### *Come preparare la pelle al cambio di stagione*

Il cambio di stagione, con l'allungarsi delle giornate e quindi delle ore di luce, ha effetti diretti anche sulla pelle, che ha bisogno di liberarsi dalle tossine accumulate durante i mesi invernali. Servono trattamenti che aiutino a disintossicare, stimolare, immunostimolare la pelle sia dall'interno che dall'esterno per prepararsi al nuovo periodo. Ecco quali sono i trattamenti da fare, differenziati in base all'età.

**30-40 anni.** "In questa fascia d'età consiglio un peeling superficiale a base di acido mandelico, in particolare quello di nuova tecnologia in grado di ridurre il trauma superficiale e rendere più efficiente il processo di rinnovamento dell'epidermide e del derma", suggerisce Maria Gabriella **Di Russo**, medico di medicina estetica e Docente in Medicina Estetica al Master Università di Pavia. Sono necessarie tre sedute, una ogni 15 giorni. "In alternanza un trattamento ad azione ridensificante, con microiniezioni di acido ialuronico semi-cross-linkato e un complesso dermo-ristrutturante a base di 8 amminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali e 1 vitamina". Gli amminoacidi stimolano la produzione delle fibre collagene contribuendo al rimodellamento dei tessuti. I minerali zinco e rame sono importanti per la creazione di nuove cellule, la vitamina B6 è essenziale per la produzione di energia necessaria al metaboli-

NINA BUDAY/SHUTTERSTOCK.COM



simo delle cellule del derma. Gli antiossidanti contrastano l'azione dei radicali liberi, sostanze dannose per l'organismo che accelerano il processo d'invecchiamento. L'ideale è fare tre sedute ambulatoriali, una al mese. "Come risultati si ha miglioramento dell'idratazione, turgore cutaneo e aumento della compattezza e dell'elasticità", prosegue l'esperta. In alternativa, un trattamento non invasivo e indolore consiste nell'erogazione di ossigeno iperbarico puro, che riesce a veicolare speciali sieri contenenti acido ialuronico, antiossidanti e vitamine con un processo delicato e rilassante, adatto per rassodare, illuminare e donare un effetto lifting, riducendo le linee sottili. "È in grado di ossigenare la cute e attivare il processo osmotico di penetrazione delle sostanze attive che riescono ad arrivare in profondità, donando alla pelle idratazione profonda e luminosità immediata".

La vitamina B6 è essenziale per la produzione di energia necessaria al metabolismo delle cellule del derma

Le cure vanno proseguite anche a casa: "bisogna scegliere creme e prodotti che stimolino l'attività cellulare e il rinnovamento delle cellule epiteliali, come la vitamina A (retinolo), che stimola il ricambio cellulare; la vitamina C, per combattere i radicali liberi, causa dell'invecchiamento della pelle; la vitamina E, che è un potente antiossidante".

**40-50 anni.** È importante stimolare il turn-over cellulare e sostenere l'impalcatura dei tessuti di viso, collo e décolleté. Come? "Con la chemoesfoliazione a base di soluzione di Jessener, associazione di Acido Salicilico, Resorcinolo e Acido Lattico, ottimo per pelle spenta e con lentigo", spiega Di Russo. Un grande aiuto arriva anche dalla carbossiterapia, che svolge un'azione tonificante e ridensificante dei tessuti, incentiva l'attività cellulare dei fibroblasti e migliora il pro-

cesso di rigenerazione cellulare. Come alternativa ci si può sottoporre ad una biorivitalizzazione senza aghi PRX-T33. “Si tratta di acido tricloroacetico al 33% combinato con perossido di idrogeno che, applicato con un particolare massaggio, va a stimolare in profondità l'attività dei fibroblasti donando alla pelle maggior idratazione, tono, elasticità e luminosità immediata”, dice la specialista. La beauty routine quotidiana deve prevedere specialità cosmetiche con principi attivi mirati: acido ialuronico, che idrata e ricompatta la pelle; collagene, ceramidi, molecole che rinforzano lo strato più superficiale della pelle; vitamina A (retinolo), capace di stimolare il turnover cellulare; vitamina C, che combatte i radicali liberi; vitamina E, potente antiossidante; flavonoidi, che proteggono i capillari.

**Over 50.** L'età anagrafica vale sempre meno, e sempre meno, oggi, coincide con l'età biologica, poiché quello che conta è quanti anni dimostra la tua pelle. “Il calo degli ormoni influenza in modo negativo lo spessore dermo-epidermico; questo comporta un profondo cambiamento dell'aspetto della pelle e diventano visibili alcuni importanti segni di invecchiamento”. La pelle è meno elastica, i livelli di collagene ed elastina diminuiscono, le palpebre appaiono cadenti e diventano evidenti le linee nella zona del naso e degli occhi. L'idratazione diminuisce, il ricambio cellulare rallenta e si accumulano gli strati superficiali di cellule morte. Come se non bastasse, aumentano la pigmentazione e i capillari. “Si può intervenire con un chemoesfoliante superficiale specifico di nuova tecnologia a base di acido piruvico al 30%, acido lattico al 10%, acido ferulico allo 0,5% e una crema postpeeling specifica a base di acetilglucosammina, acido ferulico e EGF. È un trattamento non aggressivo, che stimola il ricambio epidermico, elimina gradualmente le macchie ed il photoaging, migliora la texture e la levigatezza, aumentando il turnover epidermico. Si basa sul sistema tecnologico enerpeel che è in grado di ridurre il trauma superficiale e rende più efficiente il processo

Il calo degli ormoni influenza in modo negativo lo spessore dermo-epidermico

di rinnovamento dell'epidermide e del derma”. Molto valido è anche un nuovo acido ialuronico che, grazie alla tecnologia brevettata Preserved Network, ha caratteristiche di morbidezza ed elasticità e riempie delicatamente, garantendo un livello ottimale di idratazione cutanea che viene mantenuto nel tempo e un miglioramento duraturo dell'elasticità della pelle. Così il volto riacquista vitalità. ■

