

Prof. Leonardo Celleno, dermatologo e Presidente dell'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia: "Cellule e strutture della pelle, affinché possano svolgere correttamente la propria funzione, necessitano di specifici nutrienti, sostanze ed elementi che devono essere introdotti quotidianamente attraverso un sano ed equilibrato regime alimentare"



Roma, 5 giugno 2018 - La pelle ha bisogno di essere nutrita sia dall'esterno attraverso i prodotti cosmetici sia dall'interno, grazie ad una giusta alimentazione. Il crono invecchiamento e le malattie della pelle si possono combattere mangiando bene. Il prof. Leonardo Celleno illustra alcuni alimenti e sostanze che sono indispensabili per il benessere della pelle e dei suoi annessi, capelli e unghie.

"Ogni nutriente è infatti indispensabile per il mantenimento dell'omeostasi e del benessere della cute, soprattutto per contrastare i segni dell'invecchiamento" afferma il presidente di AIDECO.

## I nutrienti

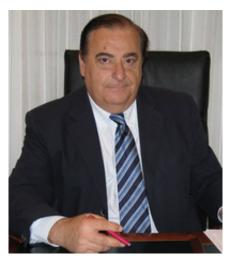
Le proteine costituiscono le strutture primarie degli organismi viventi, e nella pelle assicurano l'integrità del derma e del suo "scheletro/impalcatura", come le fibre collagene. Una carenza proteica può rendere la pelle più secca, ispessita, grigiastra ed atona; possono inoltre verificarsi ?ssurazioni labiali, secchezza, fragilità e frequente maggiore caduta dei capelli.

I carboidrati (gli zuccheri) sono essenziali per il nostro organismo poiché rappresentano la fonte immediata di energia. Alcuni studi inoltre dimostrano una possibile correlazione tra i livelli di glicemia e la corretta funzionalità e produzione di collagene ed elastina.

I lipidi, ovvero i "grassi", sono molecole fondamentali per l'apparato cutaneo. Contribuiscono alla formazione del doppio strato fosfolipidico delle cellule, fungono da "carrier" delle vitamine liposolubili,

1/3

partecipano nel processo di termoregolazione corporea, sono parte del film idrolipidico, oltre che dei lipidi epidermici e conferiscono alla pelle caratteristiche quali morbidezza, flessibilità ed elasticità. Una riduzione dei lipidi dunque può incrementare la perdita di acqua transepidermica con conseguente disidratazione e diminuzione dell'elasticità cutanea.



Prof. Leonardo Celleno

## Le vitamine, gli antiossidanti più importanti

"L'assunzione di nutrienti ad azione antiradicalica è fondamentale per combattere i segni del tempo. Un apporto costante di alimenti contenenti sostanze antiossidanti è in grado di contrastare la formazione di questi nemici per la pelle e di stimolare i normali sistemi di 'riparazione', inibendo ulteriori possibili danni" conferma il prof. Celleno.

La vitamina C o Acido Ascorbico, si trova principalmente negli agrumi, nei kiwi, nei frutti di bosco, ma anche in peperoni, cavolfiori, spinaci e altri vegetali a foglia verde. È fondamentale perché partecipa a numerose reazioni metaboliche e contribuisce alla formazione e alla funzionalità del collagene nella pelle. Le molteplici attività benefiche della vitamina C le sono conferite principalmente dalla sua potente attività antiossidante e sono riconducibili alle sue proprietà ossido-riducenti che la rendono capace sia di ossidarsi che di ridursi in composti che reversibilmente possono rigenerare la forma di partenza.

La vitamina E o tocoferolo, è presente in tutte le verdure a foglie verdi, nel grano, nei semi di girasole e nei legumi. Anch'essa aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi e contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare. Soprattutto è nota in quanto in grado di contrastare la perossidazione lipidica, in particolar modo quella dei lipidi delle membrane cellulari.

Il beta-carotene, carotenoide precursore della vitamina A presente in frutti e ortaggi di colore giallo, arancio e rosso (come carote, zucche, melone, pesche e albicocche), è particolarmente indicato durante l'estate o comunque prima dell'esposizione al sole, poiché correlato alla produzione di melanine, prima difesa della pelle nei confronti delle radiazioni ultraviolette di tipo A e B emesse dal sole. Anche questa sostanza svolge una notevole attività antiossidante, contrastando i processi di invecchiamento cellulare e mantenendo in buona salute gli epiteli, in particolare cute e mucose.

## Gli integratori alimentari

2/3

Per avere un corretto apporto di tali sostanze, in caso non fossero sufficienti quelle assunte alimentandosi, AIDECO suggerisce il ricorso ad integratori alimentari. Ma attenzione, non sono un'alternativa ai pasti e non sostituiscono i nutrienti con essi naturalmente introdotti.

"Una valida integrazione antiossidante sistemica è a base di vitamine, oligoelementi, antiossidanti di origine vegetale o antiossidanti endogeni come la SOD (Superossidodismutasi, enzima metallo dipendente che catalizza la dismutasi di due specie radicaliche endogene: il Superossido $O_2^-$  e il perossido d'idrogeno  $H_2O_2$ ). Questi integratori possono essere utili per ritrovare e mantenere il benessere dell'organismo, della pelle compresi i suoi annessi ovvero unghie e capelli.

In ogni caso gli integratori vanno comunque assunti con attenzione, preferibilmente su consiglio medico, e non possono sostituire una sana alimentazione, specie quella ricca di frutta e verdura fresche, come imperativo nella nostra dieta mediterranea" conclude il prof. Leonardo Celleno, presidente AIDECO.

## Gli effetti collaterali di un'alimentazione scorretta per la pelle

La pelle ed i suoi annessi (unghie e capelli) risentono negativamente di un'alimentazione sbilanciata: ad esempio una dieta ipocalorica scorretta, prolungata e povera di proteine e lipidi, può portare ad una cute prevalentemente ipo-lipidica (ovvero povera di mantello protettivo) e/o disidratata, sempre per carenza di acidi grassi; così come un regime alimentare eccessivo comporta la comparsa di accumuli adiposi e cellulite.

"Per comprendere appieno il forte legame tra pelle e alimentazione, basti ricordare patologie quali la Pellagra (causata da carenza o dal mancato assorbimento di vitamine del gruppo B, niacina-vitamina PP, o di triptofano) e dello Scorbuto (causato invece da una carenza di vitamina C, essenziale per la formazione del collagene e nel mantenimento dell'integrità del tessuto connettivo, del tessuto osseo, e della dentina)" conclude il prof. Celleno.

3/3