skineco
Associazione Internazionale di Ecodermatologia

Facendo le scelte giuste possiamo accendere i geni buoni e spegnere quelli dannosi e influire sulla salute ma anche sulla longevità e sulla bellezza

Dott.ssa Maria Concetta Pucci Romano

Roma, 30 ottobre 2015 – La salute della pelle non è soltanto un fattore estetico. In effetti, la puliamo, la idratiamo, la coccoliamo con amore attraverso creme, massaggi, peeling e spiamo ogni suo segno, ruga, imperfezione. Ma per tenerla in forma perfetta, i trattamenti estetici non bastano. La miglior cura inizia a tavola. È il tema del Corso Skineco “Belli mangiando” in corso a Roma che vede al tavolo dei relatori dermatologi e specialisti di medicina anti-aging.

“La più recente e stimolante branca della genetica è quella che ha chiarito come il DNA non sia un elemento statico che rappresenta il nostro destino biologico, ma che al contrario è un sistema dinamico che dialoga, interagisce e reagisce agli stimoli ambientali. Questa branca di studi, l’epigenetica, ha aperto orizzonti inimmaginabili nella medicina e nelle possibilità di prevenzione, ma ha implicazioni anche sui processi di invecchiamento. Facendo le scelte giuste quindi possiamo accendere i geni buoni e spegnere quelli dannosi e influire sulla salute ma anche sulla longevità e sulla bellezza – sostiene il dott. Filippo Ongaro, medico e Specialista in Medicina Anti-aging – Un esempio confermato da molti studi riguarda le sirtuine, proteine cellulari capaci di riparare i danni che si accumulano giorno dopo giorno e che vengono stimolate da interventi come la riduzione delle calorie o l’assunzione di particolari fitonutrienti come il resveratrolo. Questo è di particolare importanza per la pelle che fungendo da barriera e filtro con l’esterno è un tessuto dove i segni dell’età si accumulano con particolare facilità”.

“Parte del nostro elisir di lunga vita è in cucina – rinforza il concetto la dott.ssa Pucci Romano,

Specialista in Dermatologia e Presidente Skineco – e il segreto risiede nelle radici ambientali, culturali e culinarie del nostro meraviglioso Paese. Pensiamo alle produzioni tradizionali: ulivi millenari per l'olio extravergine di oliva, una fonte di acidi grassi preziosissimi dal potere antiossidante, grassi vegetali buoni e poi l'uva sia da tavola che da vino, specialmente il rosso, un concentrato di polifenoli e resveratrolo dalla spiccata azione antiossidante e anti-aging. Una posizione geografica in cui siamo esposti al mare per tre quarti che significa pesce azzurro, un vero concentrato di omega 3 che proteggono il cuore ma non solo. Una dieta ricca di pesce significa una pelle più giovane così come testimoniato anche dalle popolazioni orientali che hanno nel pesce il loro ingrediente base. Purtroppo il link tra pelle e alimentazione è quello meno indagato e spesso usiamo il cibo come 'medicina' per migliorare i parametri ematochimici e limitare il rischio di alcune patologie, mentre dobbiamo iniziare a pensare alle centinaia di molecole degli alimenti come a preziose alleate della bellezza. Molecole che moltiplicano esponenzialmente le proprie qualità quando agiscono insieme, quelle sostanze che esercitano una funzione plastica, favorendo il rinnovamento cellulare, energetica nel senso di fornire carburante all'organismo ma anche regolatrice e protettiva dei processi metabolici".

Nessun nutriente escluso dalla tavola
Nella ricetta di una pelle sana e giovane nessun nutriente deve mancare all'appello e nessuno deve essere escluso, come in una grande orchestra sinfonica ciascuno contribuisce alla perfezione dell'esecuzione.

Carboidrati
I Carboidrati sono la benzina del corpo, ma vanno scelti tra quelli più complessi e integrali, limitando i prodotti preconfezionati e di origine industriale. Questo perché proprio gli zuccheri semplici interagiscono negativamente con le proteine di supporto del derma, il collagene e l'elastina, che vengono danneggiate e perdono così la loro funzione di sostegno. Ecco allora come una dieta troppo ricca di carboidrati semplici corrisponda ad una cute lassa, rilassata, poco densa dall'aspetto precocemente invecchiato.

Cottura
Quando scegliamo il metodo di cottura di un cibo stiamo favorendo o contrastando rughe e invecchiamento. Lo sapevate? L'uso del forno ad alte temperature, grill, fritture e tutte le cotture a più di 120 gradi aumentano la presenza di prodotti di glicazione, molecole che derivano dal legame di zuccheri e proteine dannose per la cute e i tessuti. Danni impossibili da riparare e che devono quindi essere soggetti a intelligenti strategie preventive.

Indice glicemico
È la misura che indica la quantità di insulina secreta dall'organismo in risposta all'introduzione di un alimento necessaria per metabolizzarlo. Ogni alimento ha il suo indice che va da 100 dello sciroppo di glucosio al 15 delle zucchine. Ebbene è stato osservato che una dieta ricca di cibi con elevato indice glicemico è correlata ad un aumento dell'acne o al suo peggioramento.

Proteine
Sono la struttura di sostegno e i costituenti essenziali di tutte le cellule e alcuni degli aminoacidi di cui sono composte possono essere introdotti solo con la dieta perché il corpo umano non è capace di sintetizzarle. Tra i più importanti per una azione anti-età la creatina che stimola la produzione di collagene ed elastina, cisteina per unghie e capelli, prolina per la sintesi delle proteine di sostegno. Ecco allora solo una dieta varia ci garantisce l'apporto di tutte queste magnifiche sostanze.

Grassi ‘buoni’ necessari
Preziosi e indispensabili per l’integrità della carriera cutanea, specialmente gli omega 3 e 6 che migliorano sia l’idratazione che l’elasticità della pelle. Ma anche il vituperato colesterolo ha la sua parte di meriti: è un precursore della vitamina D che costituisce un elemento fondante delle membrane cellulari. Come sempre, ogni elemento deve essere assunto senza eccessi preferibilmente da alimenti crudi. Al contrario i grassi idrogenati, ormai ubiquitari nei prodotti pronti, possono fare diversi danni: una recente ricerca ha ipotizzato che proprio questi siano responsabili dell’epidemia di smagliature che affligge le donne moderne, anche giovanissime e magre.

Alla ricerca delle vitamine
Sono capaci di riparare i danni tissutali, hanno una azione trofica e si accompagnano spesso agli antiossidanti e tutto è contenuto in alimenti deliziosi e freschi come frutta e verdura, da scegliere tra quelle di stagione per beneficiare del massimo contenuto anche in minerali. Una piccola quota di vitamina C perché solo con la sua presenza il tuo organismo riesce a convertire le proteine nel prezioso collagene.

E a proposito di antiossidanti va precisato che quasi tutti gli alimenti ne contengono una quantità precisa, indicati con la sigla ORAC (Oxigen Radical Adsorbance Capacity) dei quali servono almeno 2.000 unità al giorno per avere benefici. Nella nostra piramide alimentare famosa in tutto il mondo c’è un patrimonio di salute ma anche di longevità e bellezza.

fonte: ufficio stampa