Con vitamine e minerali, gli integratori sono i nuovi alleati di bellezza che agiscono direttamente dall'interno, per contrastare i radicali liberi e il foto-invecchiamento. Il prof. Leonardo Celleno, dermatologo e presidente AIDECO spiega tutti i benefici sulla pelle

Roma, 4 ottobre 2021 - È importante prendersi cura di sé stessi, dall'esterno ma anche dall'interno, perché - è bene tenerlo sempre a mente - un corpo sano e bello non può prescindere da un'alimentazione equilibrata. Non sempre però ciò che mangiamo è in grado di sopperire eventuali carenze e un valido aiuto può essere fornito dagli integratori alimentari, che si rivelano sempre più ottimi alleati per avere uno stile di vita più sano e più equilibrato.

Il prof. Leonardo Celleno, dermatologo e presidente AIDECO (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia) spiega l'importanza dell'utilizzo di integratori alimentare per la salute della pelle, di unghie e capelli, ricordando sempre che gli integratori non sostituiscono una dieta di tipo "mediterraneo".

Prof. Leonardo Celleno

Gli integratori alimentari

“L’integratore come la stessa parola indica, ha il compito di completare, di integrare la normale dieta alimentare con specifiche sostanze che, nella stessa dieta, sono talora carenti, indipendentemente dall’apporto calorico. Possiamo infatti avere diete o meglio regimi alimentari ipercalorici ma allo stesso tempo povere di nutrienti essenziali per l’organismo - afferma il prof. Celleno - Oggi le abitudini quotidiane ci impongono spesso ritmi di vita che non consentono sempre una sana e corretta alimentazione e può quindi succedere che alcuni principi funzionali che assumiamo con l’alimentazione, possano risultare carenti. In questi casi allora l’integratore permette una supplementazione adeguata ed efficace. Così come per esempio accade nel caso la persona non assuma sufficienti specifiche proteine e/o vitamine, minerali o micronutrienti quali il ferro, rame e lo zinco”.

Antiossidanti, polifenoli, ?-caroteni: le sostanze più funzionali per la pelle

Sicuramente tra le sostanze più utili per la pelle si possono annoverare gli antiossidanti che svolgono diversi ruoli, sia nel contrastare l’invecchiamento precoce della pelle per foto-esposizione, che essere di grande aiuto nei disturbi del microcircolo cutaneo, come nel caso della rosacea e della couperose.

“Inoltre in alcuni particolari stati, come ad esempio in certe forme di caduta dei capelli in seguito ad una patologia importante o per una dieta troppo severa e povera di un apporto proteico adeguato, una supplementazione dietetica con aminoacidi solforati quali la cistina, può portare beneficio alla capigliatura e magari anche alle unghie quando queste sono eccessivamente fragili. Polifenoli, flavoni, ?-caroteni ed altri ancora vengono ampliamente utilizzati negli integratori. Sebbene la loro caratteristica comune sia quella di contrastare la formazione dei radicali liberi e diminuirne la dannosità, alcuni sono particolarmente attivi in specifici ambiti, ad esempio contrastare i danni del microcircolo cutaneo ed inoltre intervengono positivamente sul processo del photoaging. È importante soprattutto nelle donne un’alimentazione equilibrata e ricorrere ad un’integrazione che “nutra” la cute garantendo un apporto

proteico che possa mantenere un adeguato trofismo cutaneo con quelle sostanze come gli amminoacidi e le sostanze che compongono il derma della pelle (collagene, acido ialuronico ecc.)", spiega il presidente AIDECO.