



*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, grigiastria 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,

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 epitelii, in particolare cute e mucose.

### **Gli integratori alimentari**

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.