

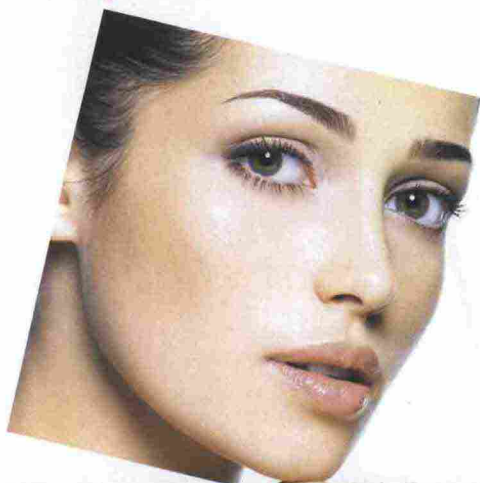
bellezza *focus*

pelle + giovane con gli antiage

Mandare giù una capsula o bere un flaconcino non è come spalmare una crema, inutile negarlo. Perché mentre la beauty routine quotidiana ripaga subito con una tangibile (e visibile) sensazione di benessere, gli integratori per la pelle agiscono più lentamente, giorno dopo giorno. Ma i risultati sono davvero sorprendenti in termini di bellezza e salute della pelle. Ecco come agiscono e come orientarsi in un mercato sempre più ricco.

RESTITUISCONO CIÒ CHE L'ETÀ TOGLIE

Ogni pelle invecchia in modo diverso e a velocità differenti. Merito (o colpa) dell'impronta genetica, delle buone (o cattive) abitudini, persino del luogo in cui si vive o di ciò che si mangia. Ma, a prescindere dalle variabili soggettive, un fatto è certo: con gli anni si perdono via via le "sostanze della giovinezza", quelle responsabili dell'elasticità, dello spessore e della compattezza cutanea. È un processo naturale, che non può essere bloccato, ma rallentato sì, dall'esterno, con creme e sieri, e dall'interno, con gli integratori mirati.



Nell'epoca d'oro degli "integratori beauty" fanno la parte del leone. Perché promettono l'eterna giovinezza (o quasi)...

collagene

Con l'acido ialuronico si contende il titolo di re dei principi attivi antiage. «Questa proteina è la **componente principale dei tessuti connettivi**, derma compreso, ed è la responsabile anche dell'aspetto "esteriore" della pelle» spiega il dottor Sergio Novello, medico e chirurgo estetico. «In una cute giovane, i processi di produzione e di degradazione del collagene sono in un equilibrio perfetto che, con gli anni, viene a mancare» aggiunge. E il collagene via via si assottiglia... Per questo, la gran parte degli integratori antiage contiene collagene idrolizzato, cioè in una formulazione che l'intestino assorbe più facilmente.

★ Una volta assorbito, le sue concentrazioni aumentano anche a livello cutaneo.

acido ialuronico

È un componente chiave dei tessuti connettivi, in particolare delle cartilagini, dei tendini, degli occhi e della pelle.

★ «Chimicamente definibile come glicosaminoglicano, questa molecola **apporta idratazione e plasticità ai tessuti**» spiega il dottor Novello. Tanto è vero che, in medicina estetica, l'acido ialuronico è il protagonista quasi assoluto delle punturine biorivitalizzanti e dei filler. Ma anche preso per bocca esercita una potente azione idratante e volumizzante a livello cutaneo, come ormai dimostrano numerosi studi.

LAVORANO DALL'INTERNO

Non sostituiscono né un'alimentazione equilibrata, imprescindibile per mantenere l'organismo sano e forte (pelle compresa), né gli alleati della beauty routine giornaliera (creme, sieri eccetera). Gli integratori per la pelle sono destinati proprio a "integrare", cioè ad apportare sostanze e nutrienti fondamentali per il suo benessere che, per varie ragioni (età, smog, raggi Uv...) sono carenti o richiedono un rinforzo.

vitamina C

Deve la sua fama di paladina della salute alla capacità di rinforzare il sistema difensivo dell'organismo, ma le sue proprietà benefiche vanno ben oltre.

★ «Limitandoci a quelle relative alla pelle la **vitamina C è coinvolta nella produzione del collagene**, è indispensabile per la costruzione e la riparazione del tessuto connettivo e protegge dagli attacchi dei radicali liberi, molecole che accelerano l'invecchiamento generale e anche quello cutaneo» precisa l'esperto che aggiunge, a scanso di esagerazioni: «L'organismo non riesce ad assorbire più di 2 g al giorno di vitamina C».

È meglio evitare questi integratori in gravidanza e allattamento, mentre la **vitamina C è controindicata in presenza di malattie renali e del sangue.**

→ QUESTI INTEGRATORI FANNO BENE ANCHE

ALLE ARTICOLAZIONI, INFATTI PREVENGONO L'ARTROSI

distendere

Refiller

Net Beauty
Nutraceutico con acido ialuronico, collagene ad alto assorbimento e N-acetilcisteina, per nutrire la pelle dall'interno (www.refiller.it, 30 cpr, € 78).

Pure Gold Collagen

Minerva Research Labs
Ne basta una bottiglietta al giorno: il complesso unico di collagene, vitamine e minerali rende la pelle subito più liscia, forte e luminosa (farmacia e www.gold-collagen.com 10 bottigliette, € 42).

Acido Ialuronico Skin 120

Bios Line
Mantiene la pelle giovane con l'acido ialuronico a basso e medio peso molecolare e la protegge con vitamina C da acerolo (erboristeria, 60 cps, € 30).

Collagen Excellence

Bottega di Lungavita
Beauty drink pronti da bere, con collagene e altri principi attivi ad azione ristrutturante, rimpolpante e anti-rughe (farmacia, 10 flaconcini, € 38,90).

volumizzare

Collagene Beauty

Equilibra
Mix di collagene bovino idrolizzato, niacina, biotina, zinco e rame per una pelle più sana e compatta (grande distribuzione, 10 stick, € 8,95).

Biocollagenix

Esì
Esercita una potente azione anti-età grazie al collagene marino idrolizzato. La linea comprende i mini-drink pronti da bere e la polvere da sciogliere in acqua (farmacia, 120 cpr, € 29).

Collagen drink + Chaga Antiox

Gianluca Mech
Si chiama Sleeping Beauty, "bella addormentata", il kit con due integratori mirati per nutrire la pelle di notte e proteggerla di giorno (nei centri Intisanoreica e centri estetici, € 62).

compattare

Colpropur Care

Protein SA
Questa "polvere magica" è un elisir di giovinezza per la pelle, ma anche un toccasana per chi soffre di dolori articolari e artrosi (farmacia e www.pharmacure.it, 300 g, € 25,90).