

natural  
BEAUTY

salvare la pelle

a cura di  
**ANNA TRINK**  
Specialista  
in dermatologia  
e venereologia  
presso il Poliambulatorio  
San Luca di Udine.  
Scrivete a  
natural@cairoeditore.it



Tavole  
multicolor

Per far scorta di minerali, acqua, vitamine e fibre, il ministero della Salute invita a mangiare ogni giorno tre porzioni di frutta e due di verdura di tutti i colori. Il blu e viola di frutti di bosco e susine fornisce magnesio, potassio, vitamina C; il bianco di finocchi e mele polifenoli e selenio; il giallo di melone, pesche, peperoni e albicocche, carotenoidi; il verde di basilico, zucchine e cetrioli, carotenoidi e luteina, mentre il rosso di anguria, ciliegie, pomodori e fragole, licopene antiossidante.

## Integratori per l'estate

*Probiotici per la salute della pelle, vitamine per la chioma. Così caldo, raggi e salsedine non fanno più paura*

**Nei mesi estivi sono consigliati gli integratori?**

In teoria, chi ha una dieta equilibrata e molto ricca di frutta e verdura non avrebbe bisogno di integratori. D'altro canto, purtroppo, il profilo nutrizionale di questi alimenti, per effetto dell'agricoltura di tipo intensivo, non è così elevato come in passato. Integrare la dieta, dunque, oggi è consigliabile.

**Di quali prodotti c'è bisogno?**

Il primo integratore, in estate, è l'acqua. Dobbiamo berne almeno due litri al giorno per mantenere idratati cellule e tessuti e garantirci un apporto di due importanti elettroliti, il magnesio e il potassio: a causa della sudorazione, subiscono un brusco calo, che porta alla classica stanchezza e debolezza muscolare. Il magnesio è importante per la vita cellulare e per i muscoli, il potassio per la trasmissione degli impulsi nervosi. Nelle giornate più calde, quando si suda di più, è meglio integrarli.

**E quando ci si espone al sole?**

Ci vogliono antiossidanti che aiutino l'organismo a combattere, dall'interno, gli effetti delle radiazioni solari. La vitamina C stimola il sistema immunitario, dà sostegno a tessuti, pelle e articolazioni ed è utile quando si espone la pelle al sole, per contrastare i danni dei raggi ultravioletti. Anche vitamina E e coenzima Q10 hanno la capacità di ridurre la concentrazione di radicali liberi prodotti dai raggi Uv. Il mix



di omega 3 e 6, invece, è consigliato prima e dopo l'esposizione al sole: sono antinfiammatori e, rafforzando la barriera cutanea, in caso di scottature accelerano il processo di guarigione. Le vitamine del gruppo B, soprattutto la B8, o biotina, offrono sostegno a cute, capelli e cuoio capelluto esposti a cloro e salsedine. Mentre luteina e zeaxantina, carotenoidi antiossidanti presenti sulla retina, sono indicati per proteggere, in particolare chi ha gli occhi chiari, dagli effetti nocivi dei raggi sulle strutture oculari.

**Sono utili i probiotici?**

Sempre. Mantenendo in equilibrio il microbiota intestinale, migliorano il sistema immunitario. Inoltre, in virtù dello stretto legame tra intestino e cervello, contribuiscono a mantenere la pelle sana e più capace di difendersi dalle aggressioni.

**Quanti integratori si possono prendere?**

La regola di base è non mescolarli, ma assumerli a cicli, rispettando dosi e indicazioni fornite dal medico o dal farmacista, soprattutto se si stanno seguendo terapie con farmaci o ci sono patologie in corso.

**PER IL TUO BEAUTY CASE** a cura di CHIARA DALL'ANESE



Combatti il gonfiore alle gambe con passeggiate nell'acqua di mare e una capsula al giorno di estratti erballi. Mirtillo e semi d'uva aiutano il microcircolo, mentre la centella contrasta gli insettismi della cellulite.

- Vegetal pac complex, Solgar (48 euro).



Capelli forti e luminosi anche al rientro dalle vacanze con l'integratore anticaduta vegano. Contiene estratto di rucola, che stimola il bulbo capillare e favorisce la crescita del capello, oltre a zinco e vitamine E, B6 e B8.

- Integratore Boost, Lazartigue (30 euro).



Pelle dorata ma protetta con una o due capsule al giorno di rame, che favorisce la pigmentazione della cute, vitamina E, antiradicali liberi e antiossidanti.

- Capsule BetaSun gold, Bios Line (20 euro).



L'integratore liquido a base di silicio rinforza pelle, unghie e capelli. Questo minerale, infatti, aiuta l'organismo a produrre la giusta quantità di collagene, sostanza che mantiene tonica ed elastica l'epidermide.

- Integratore Sinergy, Bioearth (24,90 euro).



Per ridurre i danni cutanei dei raggi, c'è l'integratore antiossidante. Contiene un complesso estratto dalle arance rosse di Sicilia, oltre a vitamine B2, C ed E, che proteggono le cellule.

- Capsule Carovit Forte plus, Mylan (24,90 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images