

In edicola:Ancora per un mese trovate
Beauty Food con Salute

I CONSIGLI DELLA DERMATOLOGA

Curiamo la pelle dal di dentro

Combattere i radicali liberi. Assicurare al nostro organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. A partire da prodotti freschi e senza additivi

di PUCCI ROMANO

Con i suoi quasi due metri quadri di superficie, la pelle è l'organo più grande del nostro corpo. Non solo: è quanto di noi si vede, quello che opponiamo al mondo, ma anche quello con cui ci relazioniamo, quello che ci rende attraenti per gli altri. Le sue innumerevoli funzioni, dalla regolazione della temperatura alla sintesi di vitamina D e melanina, alla possibilità di percepire dolore o piacere, sono fondamentali ed essenziali per l'equilibrio e la salute dell'organismo intero. Perché tutto funzioni nel migliore dei modi, dobbiamo accudire quest'organo nutrendolo sia da fuori (la corretta skincare) ma anche e soprattutto da dentro. Le scelte alimentari corrette saranno la sua tutela, come per tutti gli altri organi che, da questo punto di vista, sono stati molto più indagati: cibo e salute del cuore, cibo e cancro, cibo e malattie metaboliche. Se ne sa tantissimo e la letteratura scientifica è piena di articoli che suggeriscono questi legami. E la pelle? Una Cenerentola al riguardo; non è da molto, infatti, che l'attenzione si è puntata su questo legame accertando che i nutrienti, contenuti negli alimenti, possono modulare la sua salute e mantenerla in forma. E per quest'organo, la sua salute significa anche bellezza.

Le alterazioni della pelle, legate ai processi di invecchiamento ma anche alle sue malattie, possono compromettere le funzioni di barriera, con conseguenze negative sulla sua capacità di proteggerci o sul suo microbiota. E il microbiota cutaneo, variegatissimo, è secondo per importanza solo a quello intestinale con cui dialoga: se il microbiota intestinale è in disordine, ne risente anche la pelle. È quindi evidente che lo stato di salute della cute è importante per il benessere dell'intero organismo.

C'è un nemico subdolo e insidioso che danneggia la nostra salute con una particolare cattiva attenzione alla nostra pelle: lo stress ossidativo. Una costante e malevole esposizione a sostanze nocive, alimenti manipolati e modificati, inquinamento, raggi ultravioletti, fumo di sigaretta, alcool, farmaci, un'attività fisica intensa e spasmodica (e chissà quanto altro) generano la produzione dei radicali liberi, ovvero prodotti di scarto del nostro corpo che si formano proprio in seguito a tutti questi insulti. Si tratta di molecole tossiche e dannose per il nostro organismo che colpiscono le strutture più

What's up



GETTY IMAGES

intime delle cellule, danneggiano e procurando un'alterazione dell'equilibrio all'interno di esse. Quando questo processo interessa le cellule cutanee si verificano una serie di alterazioni che vanno dall'invecchiamento, alla perdita di elasticità, alla comparsa di macchie, a molte patologie (dall'acne alla caduta dei capelli, alla dermatite atopica o alla psoriasi).

Ma il nostro organismo è naturalmente dotato di meccanismi deputati a ripulire ed eliminare questi elementi dannosi: sono i nostri "spazzini" che, fin quando funzionano bene, ci proteggono da queste aggressioni. E l'alimentazione è uno dei presidi migliori per lavorare in sinergia con i nostri "spazzini", ottimizzando e valorizzando la pulizia dai radicali liberi. La nostra meravigliosa dieta mediterranea dalla quale ci siamo allontanati per scimmiettare la pessima alimentazione anglosassone, è un esempio straordinario di come tutti gli alimenti vengano presi in considerazione in una dieta bilanciata, con frequenze di assunzione differenti.

Scrivere un libro sull'alimentazione corretta e salutare per avere una bella pelle, confrontarsi con un medico nutrizionista e arricchirsi scientificamente, è stata un'esperienza entusiasmante: qui trovate la spiegazione delle malattie della pelle, delle ragioni dell'invecchiamento e di come difenderci a tavola, nutriente per nutriente. Cominciamo col fare la

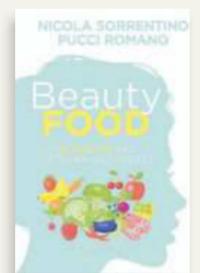
spesa nei posti giusti: mercati rionali e contadini a Km 0 sono i miei abituali fornitori; qui cerco prodotti che siano processati e manipolati il meno possibile. Evito i prodotti pronti dove l'aggiunta di additivi e conservanti mortifica le preziose molecole antiossidanti.

Ancora una volta, la medicina vincente è quella dallo sguardo ampio, confrontarsi con altre discipline è la chiave giusta per capire cosa ci accade e come accudire. Nella ricetta per 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.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La dieta mediterranea ci protegge dalle aggressioni dell'età, dei raggi Uv, degli inquinanti

IL LIBRO

**Ricette di bellezza**

Un libro firmato dal nutrizionista e idrologo Nicola Sorrentino e dalla dermatologa Pucci Romano: è ancora in edicola con Salute al prezzo di 11,90 € più quello del giornale. Contiene un gran numero di ricette specifiche per contrastare l'invecchiamento e diverse patologie della pelle: dalla cellulite alle infiammazioni.