

DIETA ANTIRUGHE

ILLUSTRAZIONI DI MARIE S. VANDER

**Polifenoli**

Tè verde, uva, pesce, frutta secca, olio extravergine d'oliva, cioccolato fondente

**Carotenoidi**

Albicocche, asparagi, broccoli, carote, peperoni verdi, pesche, spinaci, melone, pomodori, pompelmo

**Vitamina A**

Fegato, anguilla, albicocche, carote, prezzemolo, basilico

**Vitamine del gruppo B**

Lievito di birra, cereali integrali, fegato, uova, latte, formaggi

**Vitamina C**

Peperoncini, ribes, peperoni, kiwi, rucola, agrumi

**Vitamina E**

Olio extravergine d'oliva, oli vegetali, mandorle

**Omega-3 e Omega-6**

Pesce, frutta secca a guscio, olio d'oliva, olio di girasole, olio di mais

**Selenio**

Interiora (rene), tonno, sardine, aragosta, cozze

**Potassio**

Legumi, patate, frutta secca, fave, sarde, pagelli, carne, frutta e verdura in generale

**Zinco**

Fegato, sardine, polpo, formaggi stagionati, noci

di IRMA D'ARIA

La cura della pelle inizia a tavola

Carenze o eccessi alimentari possono causare l'invecchiamento cutaneo. Anche i capelli ne risentono. Due esperti e la beauty-routine edibile



GETTY IMAGES

GLI AUTORI

Nicola Sorrentino

Direttore scientifico della Iulm Food Academy e docente all'Università di Milano e Pavia

Pucci Romano

Docente di Terapie Speciali dermatologiche all'Università Tor Vergata e all'Università Cattolica del Sacro Cuore a Roma

l'utilizzo di sale. «Attenzione ai carboidrati», avverte Sorrentino: «Un consumo eccessivo può innescare meccanismi di glicazione che accelerano l'invecchiamento cutaneo». L'olio d'oliva non può mancare: una ricerca pubblicata sull'*International Journal of Cosmetic Science* gli ha attribuito la capacità di attenuare i segni dell'invecchiamento causati dallo stress. Alimentarsi in modo sano è importante per mantenere in equilibrio il microbiota cutaneo. «Un microbiota cutaneo in salute - spiega la dermatologa Pucci Romano - significa una barriera cutanea efficiente ed è fondamentale per il benessere della pelle e non solo. L'equilibrio alterato del microbiota la rende più sensibile alle aggressioni esterne: inquinamento, raggi Uv, attacchi di virus e batteri. La conseguenza è un rallentamento dei ricambi cellulari». Come si fa a mantenere in buona salute il microbiota cutaneo? «I saponi e i detergenti aggressivi possono alterarlo e una detersione eccessiva impoverisce o azera il film idrolipidico».



BeautyFood. La dieta della bellezza
di Nicola Sorrentino e Pucci Romano
(Ed. Sperling & Kupfer, pp. 300, 16,90 €)

Alimentazione e invecchiamento cutaneo: lo studio

Il libro propone un ricettario combinando la scienza dell'alimentazione e la cucina. Si scopre che preparare il salmone al pesto di nocciole è un modo per fare il pieno di omega 3 e di grassi polinsaturi fondamentali per mantenere la pelle elastica, mentre gli involtini di bresaola con focchi di latte sono l'ideale per i capelli e con un piatto di spaghetti di grano saraceno con acciughe e pomodoro si combatte la fragilità

capillare. Bisogna tener presente, però, che l'alimentazione influisce sullo stato della pelle, non in modo istantaneo. Le reazioni cutanee ai cambiamenti dell'alimentazione possono impiegare anche tre mesi a manifestarsi. Per questo è difficile individuare quale sia l'interazione fra cibo e disturbi della pelle. Facile credere alle false notizie come l'idea che eliminare il glutine faccia bene alla pelle. «Se non si è affetti da celiachia, rimuovere dall'alimentazione i cereali contenenti glutine, significa privarsi di minerali, vitamine, proteine e fibre», conclude Pucci Romano. «È vero che la glicazione favorisce l'invecchiamento cutaneo, ma si tratta, come sempre, di eccessi alimentari».

© PHOTOGRAPH BY ROBERTA