

## **Cibo e bellezza: ruolo dell'alimentazione nel mantenimento in buona salute di pelle e annessi**

**L. Celleno**

Siamo quello che mangiamo... e anche la bellezza, il nostro aspetto, risente del cibo. L'alimentazione è infatti l'essenziale apporto di sostanze nutritive per tutto l'organismo e anche per la nostra pelle. Dal cibo traiamo quelle sostanze indispensabili al corretto funzionamento dei sistemi fisiologici cutanei che determinano anche lo stesso aspetto della pelle. Inoltre l'alimentazione ci permette di assumere sostanze protettive tanto più necessarie alla cute quanto più questa è sottoposta all'aggressione ambientale come nel caso del foto invecchiamento. Antiossidanti, vitamine, acidi grassi essenziali ma anche altre sostanze assunte con l'alimentazione possono far sì che la nostra pelle invecchi bene e mantenga la sua bellezza.