



Bergamo salute

PERIODICO DI
CULTURA MEDICA
E BENESSERE

NOVITÀ
100
PAGINE
E NUOVE
RUBRICHE

10

Neurologia
MAL DI TESTA
DA VACANZA

14

Sole e melanoma
È POSSIBILE
ABBRONZARSI SENZA
CORRERE RISCHI?

20

Stili di vita
È IL MOMENTO
DEL DIGITAL DETOX

48

Medicina Estetica
I TRATTAMENTI
DA FARE PRIMA
E DOPO LE VACANZE



Bergamo Salute è sempre con te:
leggila integralmente dal tuo computer,
tablet o smartphone www.bgsalute.it

18

Andrea Locatelli

Il mio sogno? Sfidare in Moto GP
Lorenzo e Valentino Rossi

La dieta antiage per la pelle

I nutrimenti per una cute più bella, sana e giovane

• A CURA DI VIOLA COMPOSTELLA

● «Cellule e strutture della pelle, affinché possano svolgere correttamente la propria funzione, necessitano di specifici nutrienti, sostanze ed elementi che devono essere introdotti quotidianamente attraverso un sano ed equilibrato regime alimentare». Chi parla è il professor Leonardo Celleno, dermatologo e Presidente dell'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia (AIDECO). Lo abbiamo incontrato per avere qualche consiglio su come preservare il benessere della pelle e dei suoi annessi, capelli e unghie, a cominciare da quello che si mangia.

Professor Celleno, quali sono i nutrienti che non devono mai mancare nell'alimentazione? E perché?

Un'alimentazione corretta ed efficace anche per proteggere la pelle dall'invecchiamento e renderla più forte nei confronti delle malattie deve prevedere tutti i macronutrienti principali, ovvero proteine, carboidrati e anche grassi. Le proteine costituiscono le strutture primarie degli organismi viventi e nella pelle assicurano l'integrità del derma e del suo "scheletro/impalcatura", come le fibre collagene. Una carenza proteica può rendere la pelle più secca, ispessita, grigiasta e atona; possono inoltre verificarsi fissurazioni labiali, secchezza, fragilità e frequente maggiore caduta dei capelli. I carboidrati (gli zuccheri),

invece, sono essenziali per il nostro organismo poiché rappresentano la fonte immediata di energia. I lipidi, ovvero i "grassi", infine sono molecole fondamentali per l'apparato cutaneo: contribuiscono alla formazione del doppio strato fosfolipidico delle cellule, fungono da "carrier" (trasportatori) delle vitamine liposolubili, partecipano nel processo di termoregolazione corporea, sono parte del film idrolipidico e conferiscono alla pelle caratteristiche quali morbidezza, flessibilità ed elasticità. Una riduzione dei lipidi quindi può incrementare la perdita di acqua transepidermica con conseguente disidratazione e diminuzione dell'elasticità cutanea.

E le vitamine di cui tanto si parla come alleate anti-invecchiamento?

L'assunzione di nutrienti ad azione antiradicalica, come appunto le vitamine, è



fondamentale per combattere i segni del tempo. Un apporto costante di alimenti contenenti sostanze antiossidanti è in grado di contrastare la formazione di questi nemici per la pelle e di stimolare i normali sistemi di "riparazione", inibendo ulteriori possibili danni. La vitamina C o Acido Ascorbico, si trova principalmente negli agrumi, nei kiwi, nei frutti di bosco, ma

anche in peperoni, cavolfiori, spinaci ed altri vegetali a foglia verde. È fondamentale perché partecipa a numerose reazioni metaboliche e contribuisce alla formazione e alla funzionalità del collagene nella pelle.

Le molteplici attività benefiche della vitamina C le sono conferite principalmente dalla sua potente attività antiossidante e sono riconducibili alle sue proprietà ossido-riducenti che la rendono capace sia di ossidarsi che di ridursi in composti che reversibilmente possono rigenerare la forma di partenza. La

vitamina E o tocoferolo, è presente in tutte le verdure a foglie verdi, nel grano, nei semi di girasole e nei legumi. Anch'essa aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi e contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare. Soprattutto è nota in quanto in grado di contrastare la perossidazione lipidica, in particolar modo quella dei lipidi delle membrane cellulari. Il beta-carotene, carotenoide precursore della vitamina A presente in frutti e ortaggi di colore giallo, arancio e rosso (come carote, zucche, melone, pesche e albicocche), è particolarmente indicato durante l'estate o comunque prima dell'esposizione al sole, poiché correlato alla produzione di melanine, prima difesa della pelle nei confronti delle radiazioni ultraviolette di tipo A e B emesse dal sole. Anche questa sostanza svolge una notevole attività antiossidante, contrastando i processi di invecchiamento cellulare e mantenendo in buona salute gli epiteli, in particolare cute e mucose. ●



PROF. LEONARDO CELLENO

Specialista in Dermatologia

Presidente Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia (AIDECO)



INTEGRATORI ALIMENTARI: QUALI E QUANDO SERVONO

In caso non si riescano ad assumere i nutrienti necessari attraverso l'alimentazione, si può ricorrere a integratori. Attenzione però: non possono sostituire una sana alimentazione, specie quella ricca di frutta e verdura fresca e vanno comunque assunti con attenzione, preferibilmente su consiglio medico. Una valida integrazione antiossidante è a base di vitamine, oligoelementi, antiossidanti di origine vegetale o antiossidanti endogeni come la SOD (Superossido dismutasi, enzima metallo dipendente che catalizza la dismutasi di due specie radicaliche endogene). Questi integratori possono essere utili per ritrovare e mantenere il benessere dell'organismo, della pelle e anche di unghie e capelli. ●