

les nouvelles *esthétiques* ITALIA

17 € - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONVERTITO IN LEGGE 27/02/2004 - N. 46) ART. 1, LO.MI. IN CASO DI MANCATA CONSEGNA RESTITUIRE PRESSO IL C.A.P. DI MILANO - ROSERIO 2, AL MITTENTE CHE SI IMPEGNA A PAGARE IL DIRITTO DI RESTITUZIONE. BIMESTRALE/ANNO 43



a cura della ASSOCIAZIONE
ITALIANA DERMATOLOGIA
E COSMETOLOGIA



BEAUTY FOOD

dalla tavola alla cosmesi

Salute e bellezza della pelle dipendono da molteplici fattori. Cosmetici e trattamenti medico-estetici sono un essenziale punto di partenza per il mantenimento del fisiologico benessere cutaneo, ma da soli non sono sufficienti nel contrastare gli attacchi dell'ambiente e gli effetti negativi dell'invecchiamento intrinseco, sia della pelle che degli annessi (capelli, unghie, ecc.). È anche dall'interno che bisogna agire, in un contemporaneo alternarsi di "in" e "out": cosmetici e trattamenti da fuori, benessere fisico e alimentazione corretta da dentro. Il nostro corpo è l'espressione anche di ciò che introitiamo con l'alimentazione e/o con la sua integrazione, per destinare costantemente gli elementi di base (acqua, vitamine, proteine, micro e macro elementi, ecc.) a tutte le strutture che ne hanno bisogno, non solo per sopravvivere ma anche per mantenere il benessere e la salute.

La pelle e i suoi annessi sono espressione visibile del legame tra salute e alimentazione e, in particolare, l'aging è uno degli argomenti che più richiama l'attenzione del wellness. Per una pelle e relativi annessi da mantenere giovani e sani il più a lungo possibile, è necessario prestare particolare attenzione andando oltre la "beauty routine cosmetica", focalizzandosi sulle abitudini quotidiane e sullo stile di vita. Tra queste *in primis* una corretta alimentazione, senza dubbio strettamente associata alla salute della cute e dei suoi annessi. **Tutti i processi biologico-funzionali del nostro organismo sono "regolati" dal regime nutrizionale: se è corretto, bilanciato e regolare, la pelle e gli annessi cutanei mantengono un ottimo equilibrio** con il risultato di buone condizioni di salute e bellezza, se invece è errato, scomposto e sconclusionato queste strutture ne subiranno le conseguenze, come quando compaiono

alterazioni, problematiche di varia intensità e franche patologie. Basti pensare alla disidratazione, alla desquamazione e scompaginamento dello strato corneo in caso di carenza idrica o lipidica, oppure ai problemi dei capelli (eccesso di caduta, fusti sfilibrati, ecc.) e delle unghie (debolezza, sfaldamento, macchie) in caso di ipo o ipervitaminosi.

Ciò che è sicuro è che nell'ultimo decennio, complici e protagonisti la nuova (e a volte ossessiva) attenzione verso il cibo e la continua ricerca di benessere e bellezza, si è assistito all'avvio di una nuova tendenza del wellness ormai inevitabile, basata sui Super Food. **A livello nutrizionale sono quegli alimenti, in particolare frutta, verdura, semi o cibi con un'elevata concentrazione di principi nutritivi e antiossidanti che rappresentano per l'organismo delle importanti fonti energetiche e di salute.** Via libera dunque a tutti gli alimenti ricchi di acidi grassi essenziali, minerali, vitamine, carotenoidi e flavonoidi e molti altri principi nutrizionali, peraltro di grande tendenza, specie quando si avvicinano al mondo *natural, green* e biologico.

Altrettanto centrali in questo periodo sono **gli integratori alimentari, ovvero prodotti specifici, assunti parallelamente alla regolare alimentazione e consigliati solo qualora questa non sia sufficiente al fabbisogno dell'organismo**, allo scopo di favorire l'assunzione di determinati principi nutritivi. Esempi di integrazione alimentare in ambito dermatologico sono il collagene, l'acido ialuronico, le vitamine (A,E,C), la cistina, la biotina per pelle e capelli. Naturalmente tutte sostanze assumibili attraverso un'equilibrata e bilanciata nutrizione.

Ma perché limitarsi a mangiarli? **I Beauty Food infatti non si limitano alla sola alimentazione, ma si fanno prepotentemente largo anche nella cosmesi:** una recente ricerca di mercato ha mostrato che la maggioranza dei consumatori sono interessati ai cosmetici con ingredienti naturali e riconducibili al mondo food, proprio perché "se li puoi ingerire, puoi applicarli sulla pelle". Questi principi nutrizionali sono infatti in grado di esplicare la loro attività non solo per via sistemica, quando introdotti con la

dieta, ma anche per via topica se inseriti in innovative formulazioni cosmetiche e applicate quindi direttamente sulla cute. Se l'uso dei Beauty Food può essere considerato un *input* per l'industria cosmetica, soprattutto per quella biologica, allo stesso tempo deve essere trattato con adeguata serietà: **queste nuove formulazioni cosmetiche, che stanno rivoluzionando il concetto di bellezza, sono spesso trattate con piglio troppo "alimentare/gastronomico" piuttosto che scientifico.**

Il trend del "ciò che è buono all'interno dell'organismo è buono anche sulla pelle" evolverà nei prossimi anni, attenzionando ancora il mondo della dermo-cosmesi. L'importante è che i consumatori siano sempre ben informati, soprattutto nel momento in cui cercheranno soluzioni di bellezza home made, magari non solo scovando tra i rimedi "della nonna" ma osando con applicazioni troppo originali e bizzarre soluzioni di bellezza... non sempre purtroppo in modo responsabile.

APPROFONDIMENTI

AIDECO, Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia, nasce nel 2007 allo scopo di offrire un punto d'incontro e di riferimento per tutti quegli specialisti che operano a vario titolo nella dermo-cosmetologia moderna, dai medici ai cosmetologi, ai chimici, ai tossicologi, ai farmacisti, a tutti coloro che studiano nei suoi molteplici aspetti e ad ogni livello la fisiologia cutanea e la cosmetologia, con l'obiettivo primario di migliorare la qualità di vita dell'individuo. AIDECO è apolitica e volontaria, opera e agisce in contatto con altre associazioni e società scientifiche di Dermatologia e Cosmetologia, in modo da favorirne l'incontro e gli scambi.

www.aideco.org