

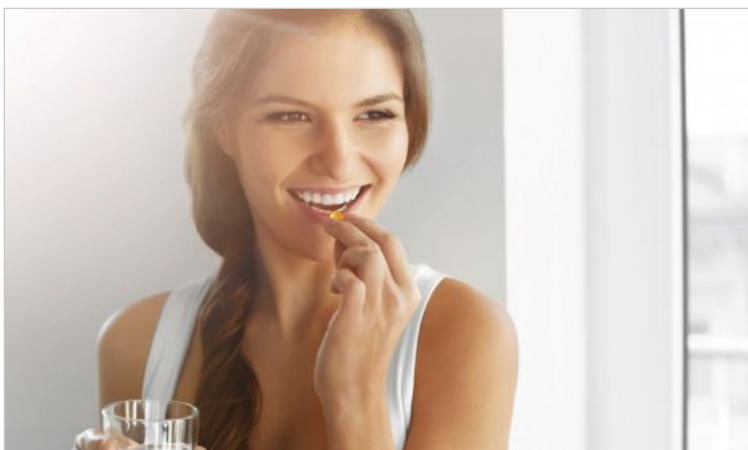
Sanihelp.it > Bellezza e Moda > Articolo

Beauty inside

La bellezza nasce da dentro

di **Alberta Mascherpa**
Pubblicato il: 28-09-2021

Una sana alimentazione, innanzitutto, ma anche l'uso consapevole degli integratori. Ecco la ricetta per una cute sana, forte e vitale.



© istock

Sanihelp.it - È importante prendersi cura di sé stessi, dall'esterno ma anche dall'interno, perché è bene tenerlo sempre a mente un corpo sano e bello non può prescindere da un'alimentazione equilibrata.

Non sempre però ciò che mangiamo è in grado di sopperire eventuali carenze e un valido aiuto può essere fornito dagli integratori alimentari, che si rivelano sempre più ottimi alleati per avere uno stile di vita più sano e più equilibrato.

Il professor Leonardo Celleno, dermatologo e presidente AIDECO (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia) spiega l'importanza dell'utilizzo di integratori alimentare per la salute della pelle, di unghie e capelli, ricordando sempre che gli integratori non sostituiscono una dieta di tipo **mediterraneo**.

<L'integratore come la stessa parola indica, ha il compito di completare, di integrare la normale dieta alimentare con specifiche sostanze che, nella stessa dieta, sono talora carenti, indipendentemente dall'apporto calorico> spiega l'esperto.

Contenuti correlati

- **La bellezza chiede un supplemento - Sfoglia la gallery**
- **L'idratazione per restare abbronzati**
- **La bellezza torna in passerella**
- **Viso, programma d'autunno**



VITAMINA C+
IL TUO ATTIVATORE DI LUMINGITA

BottegaVerde **ACQUISTA ORA**

Le ultime News

- **Conoscere e riconoscere la celiachia a scuola**
- **Metà degli italiani in lotta con il proprio peso**
- **L'idratazione per restare abbronzati**
- **La vista soffre per la luce blu**
- **The SMeakers le scarpe di chi non si ferma**
- **La bellezza torna in passerella**
- **Arriva l'olio nuovo**
- **Archivio News**
- **News Bellezza e Moda**

40 30
30**Dieta Zona**
Magri per sempre**Prova la nostra**
Dieta Online**Domande - risposte**
Esperto risponde

afferma il professor Celleno. < **Oggi le abitudini quotidiane ci impongono spesso ritmi di vita che non consentono sempre una sana e corretta alimentazione** e può quindi succedere che alcuni principi funzionali che assumiamo con l'alimentazione, possano risultare carenti>.

<In questi casi allora l'integratore permette una supplementazione adeguata ed efficace. Così come per esempio accade nel caso la persona non assuma sufficienti specifiche proteine e/o vitamine, minerali o micronutrienti quali il ferro, rame e lo zinco> precisa Celleno.

Sicuramente tra le sostanze più utili per la pelle si possono annoverare gli **antiossidanti** che svolgono diversi ruoli, sia nel **contrastare l'invecchiamento precoce della pelle per foto-esposizione**, che nell'essere di grande aiuto nei disturbi del microcircolo cutaneo, come nel caso della rosacea e della couperose.

supplementazione dietetica con aminoacidi solforati quali la cistina, può portare beneficio alla capigliatura e magari anche alle unghie quando queste sono eccessivamente fragili> continua Celleno.

Polifenoli, flavoni, β -caroteni ed altri ancora vengono ampiamente utilizzati negli integratori. Sebbene la loro caratteristica comune sia quella di contrastare la formazione dei radicali liberi e diminuirne la dannosità, alcuni sono particolarmente attivi in specifici ambiti, ad esempio contrastare i danni del microcircolo cutaneo ed inoltre intervengono positivamente sul processo del photoaging.

<È importante soprattutto nelle donne un'alimentazione equilibrata e ricorrere ad un'integrazione che nutra la cute garantendo un apporto proteico che possa mantenere un adeguato trofismo cutaneo con quelle sostanze come gli aminoacidi e le sostanze che compongono il derma della pelle (**collagene**, acido ialuronico ecc)> spiega il presidente AIDECO.

Fonte - Conflitto di interessi:

Aideco



**OFFERTA
DI BENVENUTO**

**SCONTO
50%**

Sulla tua
prima spesa!

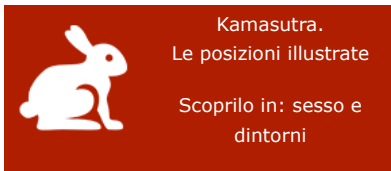
BottegaVerde

REGISTRATI

Lo sapevate che...

“ **Bevande dolci da piccoli, cuore a rischio da grandi** ”

I bambini che consumano alti livelli di bevande dolcificate e carboidrati hanno un...**continua**



Kamasutra.
Le posizioni illustrate

Scopri lo in: sesso e dintorni



A PARTIRE DA
EURO
7,99

VITAMINA C+
IL TUO ATTIVATORE DI LUMINOSITÀ

BottegaVerde

ACQUISTA ORA

Test

Vince l'istinto o la ragione?

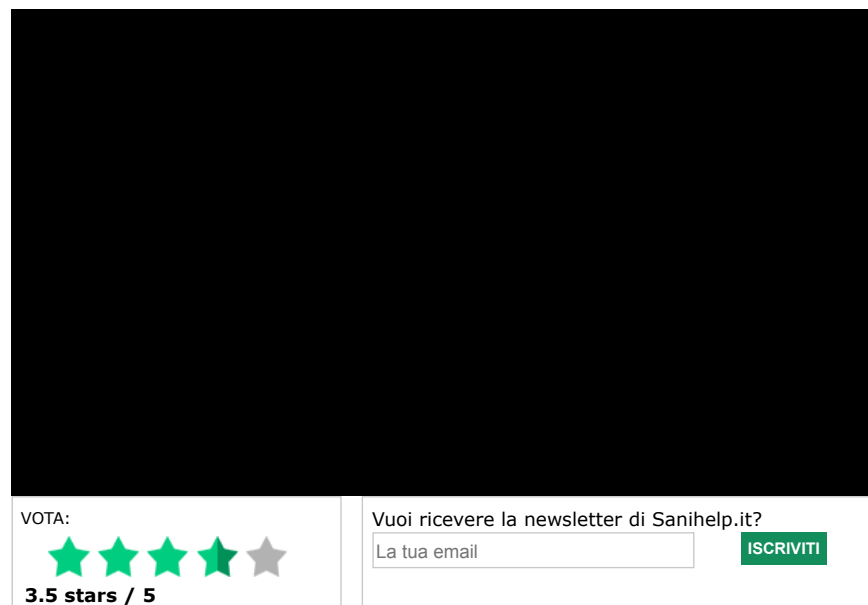
Come ti comporti nelle situazioni? Ti butti a capofitto o ti prendi il tempo per pensare? Segui il tuo infallibile istinto o pensi che riflettere prima di agire sia la scelta migliore? **Fai il test**

Quiz

Che nome dare a Fido?

Sei in grado di scegliere il nome perfetto per Fido? Scopri lo con questo divertente Quiz **Fai il test**

© 2021 sanihelp.it. All rights reserved.



VOTA:

3.5 stars / 5

Vuoi ricevere la newsletter di Sanihelp.it?

La tua email

ISCRIVITI

Notizie dal Web



Contenuti Sponsorizzati da Taboola