

- SPECIALE GREEN
- COPIA IL LOOK
- RICETTE LIGHT
- FITNESS BRUCIACALORIE



Alghe, elisir di bellezza

Combattono cellulite e rotolini e hanno un'azione anti-tetà e schiarente sul viso. I fondali marini ci regalano un prezioso alleato di bellezza



A fronte di oltre 10mila specie differenti esistenti, sono circa 400 gli ingredienti derivati dalle "verdure del mare" impiegati nelle formulazioni cosmetiche, per via della loro ricchezza in minerali, quali potassio, azoto, fosforo, vitamine (A, gruppo B, C, E), proteine e soprattutto sostanze anti-radicaliche come polifenoli e carotenoidi.

Con il professor Leonardo Celleno, presidente di AIDECO (Associazione



Italiana Dermatologia e Cosmetologia) e dermatologo all'Università Cattolica Policlinico Agostino Gemelli Roma, scopriamo i benefici di questo elisir sulla nostra pelle.

Sul podio

Le alghe e le micro alghe che si conquistano un posto in primo piano negli skincare sono la spirulina, un'alga azzurra unicellulare fonte di vitamina A, C, E, betacarotene, inositolo o vitamina B7 – utile il suo effetto detox -, la Chlorella dalle proprietà antiossidanti e antibatteriche, e il Fucus vesiculosus, forse la più conosciuta per la sua alta concentrazione di iodio.

L'identikit

Le alghe presenti in creme & Co. sono raccolte in aree prive di inquinamenti industriali e talvolta vengono persino coltivate ad hoc. È però importante sottolineare che, come per ogni ingrediente cosmetico, la regola è che vengano sottoposte a rigidi processi depurativi ed estrattivi per isolare soltanto ciò che può essere in seguito utilizzato in campo cosmetologico.

Body wrap

Le alghe sono spesso inserite nelle formule di impacchi e fanghi, perché queste modalità applicative favoriscono l'attività dei principi attivi in esse contenute, in particolar modo quella dello iodio, una sostanza che oltre a sostenere l'equilibrio di tutto il nostro metabolismo, aiuta ad avere una pelle luminosa. I trattamenti di maggior successo sono quelli dedicati alle gambe, specie per alleviare la sensazione di pesantezza e gonfiore che spesso affligge le donne dopo la menopausa e nei periodi più caldi dell'anno. Oltre alle loro qualità drenanti e depurative, le verdure del mare sono indicate anche per contrastare le smagliature, perché donano elasticità alla pelle, e gli inestetismi della cellulite, agendo sia sui ristagni di liquidi sia sugli antiestetici accumuli adiposi che possono caratterizzarla.

Sul viso

Grazie a un processo biotecnologico che consente di individuare alcuni principi funzionali come quelli destinati allo schiarimento delle macchie cutanee, le alghe sono utilizzate anche nella cosmesi per il viso, principalmente come rituale per prevenire l'invecchiamento e il foto-invecchiamento.

Possibili effetti indesiderati

Ad oggi, non ci sono controindicazioni all'uso corretto di prodotti a base di alghe. Nonostante gli studi di sicurezza però è sempre bene chiedere consulenza a un dermatologo, soprattutto se la pelle presenta problematiche specifiche. Divieto assoluto per il "fai-da-te", per non rischiare dermatiti irritative da contatto o fenomeni acneici.

Guarda Anche



Pancia piatta con la dieta dei 3 giorni



Lato B: 3 mosse per averlo al top



Belen e il segreto del suo lato B: i fili d'oro

da Taboola