

Seguici su: [f](#) [i](#) [p](#)

MODA BEAUTY

CERCA



INTERVISTE

D

MODA

GIOIELLI

TENDENZE

BEAUTY

CHI SIAMO

adv

NOVITÀ

Offerta per te
Temu

VISO



Come combattere la "sugar face" post feste

di Claudia Bortolato



Torte, biscotti, pasta raffinata, ma anche cotture ad alta temperatura e cibi ad alto indice glicemico: il regime alimentare tipico delle feste favorisce gli inestetismi della pelle. Un esperto ci spiega come correggere le abitudini, a tavola e nella skincare, in ottica "antiglicazione"

27 DICEMBRE 2023 ALLE 09:23

4 MINUTI DI LETTURA

f "Il vero problema, il più importante, è di ringiovanire le donne. Fare in modo che abbiano l'aria giovane. A quel punto, il loro modo di vedere la vita cambia. Sono più allegre": parola di Coco Chanel, una vera autorità in materia di stile e bellezza. Ma sebbene i due fattori, bellezza = giovinezza, non diano come risultato un'equazione così rigida come in passato, l'aging resta comunque una variabile sulla quale si cerca di intervenire. Di pari passo, negli ultimi anni è cambiato anche l'approccio alla cura della pelle in rapporto all'invecchiamento. Uno degli obiettivi contemporanei più perseguiti, ad esempio, è **rallentare l'aging interagendo con i sistemi fisiologici dell'epidermide**, tenuto conto che gli stessi risentono, oltre che del cronoinvecchiamento (quello biologico e dovuto all'età) e del fotoinvecchiamento (scatenato da fattori esterni e in primis dalla luce solare), di una moltitudine di altri stimoli. Tra questi, uno dei più studiati dalla *new wave* cosmetica è l'**eccesso di zuccheri semplici nella dieta** - non solo di quelli aggiunti, come il saccarosio, ma anche di quelli naturalmente presenti in latte, frutta -, perché, oltre ai ben noti,

adv

Offerta per te
Temu

Leggi anche

Senza macchie: i trattamenti per un incarnato uniforme e luminoso

potenziali problemi per la salute, accelera l'invecchiamento della pelle e favorisce altri inestetismi, globalmente riassunti nel termine "sugar face".

BENESSERE

Menopausa: l'alimentazione giusta per ridurre le vampate

di Martina Manfredi
08 Novembre 2023



Carboidrati, zuccheri e alte temperature: le implicazioni per la pelle

"Come dimostrato da numerosi studi scientifici, una dieta troppo ricca di carboidrati semplici aumenta la glicazione, un processo nel quale tra gli zuccheri e il collagene e l'elastina (le proteine della pelle) si formano dei legami chimici, i cosiddetti AGES (Advanced Glycation End-products), che compromettono la normale conformazione di queste stesse proteine e le loro piene capacità rigenerative", fa notare **Leonardo Celleno**, dermatologo presidente AIDECO (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia). Il risultato è l'accentuazione di borse e occhiaie e l'accelerazione della perdita del tono e dell'elasticità della pelle di viso e corpo, con la formazione anticipata delle rughe e delle increspature. Ma la formazione degli AGES, che "buttano benzina sul fuoco" dell'invecchiamento (metafora non casuale: aumentano anche l'infiammazione, altra causa dell'aging), non avviene solo con l'assunzione di torte, biscotti, pasta raffinata. "Gli AGES derivano anche dal cambiamento di conformazione delle proteine dovute alle alte temperature (>120 °C): **cottura in forno e in grill, frittura e arrosto** aumentano sensibilmente la presenza di questi composti nei prodotti di consumo. Per fare un esempio, la crosta abbrustolita del pane ha un contenuto di AGES notevolmente superiore rispetto alla mollica. Anche per proteggere la freschezza della pelle, meglio preferire le cotture al vapore, al forno ma a medio-basse temperature e la bollitura breve e in poca acqua", suggerisce il dermatologo.

BENESSERE

Dal tè al ghiaccio: il protocollo per una "pelle da Barbie" nella beauty routine delle attrici

di Martina Manfredi
24 Luglio 2023



Ma non solo nelle zampe di gallina, nelle rughe nasogeniene e pure nelle macchie scure (lo squilibrio indotto dagli AGES nelle cellule cutanee favorisce indirettamente anche le iperpigmentazioni): un surplus di zuccheri, e in generale degli alimenti con indice glicemico elevato, aumenta l'untuosità della pelle e l'acne sul viso e sulle altre zone ricche di ghiandole sebacee, come la schiena. "Abbondare con gli alimenti ad alto indice glicemico, come **i corn flakes, il miele, i crackers, le banane, le carote e la passata di pomodoro**, aumenta la sintesi di insulina che, stimolando gli androgeni, può più facilmente scatenare l'acne nelle persone predisposte a soffrirne", dice Celleno. L'insulina amplifica anche gli effetti cutanei dell'Insulin Growth Factor 1 (IGF-1). "Gli studi confermano una correlazione tra IGF-1 livelli sierici e la gravità dell'acne. Inoltre, a livello cutaneo, l'IGF-1 ha un ruolo rilevante anche come fattore di crescita, poiché induce e regola la proliferazione dei cheratinociti", spiega l'esperto. Non basta: gli IGF-1 sono anche i mediatori dell'ormone della crescita (GH), che, tra l'altro, attiva la produzione del collagene e dell'elastina e influisce sui meccanismi di idratazione della pelle. "La sintesi di questo ormone, che avviene soprattutto di notte, è legata all'ipoglicemia, ossia alla ridotta presenza di zuccheri nel sangue", sottolinea Celleno.

Correggere le cattive abitudini a tavola

Per controllare la glicazione, e mantenere con più facilità anche una pelle fresca, morbida e tonica, occorre rivedere al bisogno la propria dieta, impostando un'alimentazione bilanciata, completa di tutti i nutrienti e mai eccessiva per specifiche categorie. Ma non basta: è importante evitare alcune trappole, come quella di

Silver age, la cosmetica scommette sulla longevità e sull'inversione dell'invecchiamento. Ecco di cosa si tratta

Calendario dell'Avvento del benessere: 24 consigli per arrivare in forma a Natale

adv

Il monitor da 24" per la grafica con docking power universale.

EIZO

contenere il consumo di zucchero aggiunto, ma di esagerare con la frutta, perché così si assume molto fruttosio. "Meglio **non oltrepassare le due porzioni di frutta al giorno** e accompagnarle a due o tre **porzioni di verdure**, preziose fonti di minerali, vitamine e di fibre, che aiutano a minimizzare l'impatto degli zuccheri sulla glicemia", dice Celleno. Moderare anche il consumo dell'**alcol**, che oltre ad essere altamente calorico va considerato come uno zucchero. Una volta assunto e ossidato, infatti, l'alcol etilico libera una quantità notevole di glucosio, oltretutto senza fornire ulteriori nutrienti, quindi senza avere valenza nutrizionale.

Pancia: non solo fitness. Dalla postura al respiro, una guida completa per prendersene cura



di Giovanna Gallo
01 Settembre 2023

La skincare "antiglicazione"

Sul fronte cosmetico, le formule più efficaci per contrastare la *sugar face*, spesso contengono le **vitamine antiossidanti** per eccellenza: le vitamine A (retinolo di origine animale; carotenoidi dai vegetali), C ed E, meglio se associate. "È una combinazione, infatti, che potenzia le attività antinfiammatorie e antiage delle singole vitamine", spiega Celleno. Oltretutto, queste "magnifiche tre" si completano, considerato che, per esempio, la vitamina E facilita l'assorbimento della **vitamina A** la quale, tra l'altro, sotto forma di retinolo è sebo-normalizzante, quindi utile per contrastare l'aspetto untuoso della pelle. Di più: "Una volta assimilata dall'organismo, la vitamina A stimola il turnover cellulare tramite l'espressione di alcuni enzimi, favorendo così l'aumento dello spessore e della compattezza della pelle e diminuendo di conseguenza la profondità delle rughe. Inoltre, aumenta la produzione dei Glucosamminoglicani (GAG), molecole tra l'altro in grado di legare l'acqua e di migliorare così l'idratazione cutanea", spiega il dermatologo.

MEDICINA ESTETICA

Iniezioni di peptidi biomimetici: come funziona il trattamento amato da Jennifer Aniston



di Martina Manfredi
14 Settembre 2023

Dal canto suo, la **vitamina C** protegge, calma e lenisce gli eritemi, contrasta l'infiammazione anche indotta dagli zuccheri in surplus, stimola la produzione del collagene, illumina, contrasta le macchie scure e migliora la microcircolazione cutanea. La **vitamina E**, invece, ha ottime proprietà riparatrici, proteggendo la membrana cellulare dall'attacco dei radicali liberi, ed è anche un ottimo idratante, perché trattiene l'acqua a livello epidermico. "Per contrastare la glicazione sono utili anche il **coenzima Q10**, **alcuni micronutrienti come il magnesio e il selenio**, **la N-Acetil-Cisteina**, **i polifenoli del tè verde** e **le proantocianidine oligomeriche (OPC)**, derivate per esempio dal vino rosso o dalla corteccia del pino marittimo", svela Celleno. Anche la vitamina F, che in realtà è una miscela di acidi grassi, in prevalenza di Omega 3 e 6, ha proprietà antinfiammatorie e antiglicanti ed è un'ottima antietà, idratante e nutriente della pelle, che aiuta a contrastare, in particolare, l'acne, anche quella favorita da eccessi di zuccheri. Sul fronte medico estetico, utili le sedute di **biorivitalizzazione**, che aiutano a disinfiammare la cute, nutrendola in profondità con cocktail di vitamine e di altre molecole come i peptidi (di solito una seduta ogni due settimane, per almeno 5-6 volte totali). Possono aiutare anche le micro-iniezioni di acido ialuronico non cross-linkato, che idratano a fondo e ripristinano la tonicità e la compattezza dell'epidermide (generalmente una seduta a cadenza mensile, per tre mesi).

Argomenti

trattamenti viso

beauty

dieta

benessere

Outbrain ▶