



### Instant Grammar Checker

Correct all grammar errors  
and enhance your writing.

Try Now



SPECIALI - ABBONAMENTI - **LEGGI IL GIORNALE**

MENU

# QUOTIDIANO.NET

ECONOMIA SPORT MOTORI TECH MAGAZINE MODA **SALUTE** ITINERARI F1 SERIE A ATLETICA |



HOME > **SALUTE**

Publicato il 27 settembre 2019

## La bellezza vien mangiando. E non ha età

È la genetica che regola l'invecchiamento. Ma il cibo aiuta pelle, capelli e unghie e può portare indietro l'orologio biologico

di Chiara Bettelli

Ultimo aggiornamento il 29 settembre 2019 alle 08:00

★★★★★ 1 voto

f Condividi

🐦 Tweet

✉ Invia tramite email



La bellezza vien mangiando. E non ha età

**LA BELLEZZA**, così come la osserviamo, è il risultato di vari fattori. Chi non mostra precocemente i segni dell'invecchiamento deve innanzi tutto ringraziare la genetica: la giovinezza è ereditaria.

**Gli altri fattori fondamentali** - supportati dagli innegabili benefici della beauty routine e dei trattamenti - provengono dall'interno. Riuscire ad avere una pelle

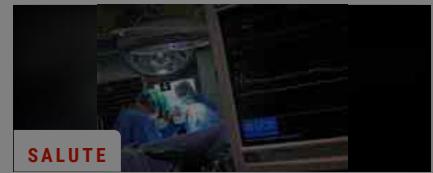
**TENA**  
Acquista con  
**IVA AGEVOLATA**  
su [tenadirect.it](http://tenadirect.it)  
**4% IVA**  
ACQUISTA ORA

luminosa e uniforme, senza difetti, spesso significa non farsi logorare dallo stress e seguire un'alimentazione consapevole degli effetti che il cibo ha sulla bellezza. «Lo stile di vita e in particolare il consumo di cibi giusti sono in grado di influenzare i processi che ci fanno invecchiare e stare male o, al contrario, di attivare i meccanismi rigenerativi. E alcuni alimenti sono ricchi di supernutrienti utili a riportare indietro l'orologio biologico» afferma Maria Gabriella Di Russo, medico chirurgo, specialista in idrologia medica e medico estetico.

**Ecco una mappa della beauty-nutrizione**, tracciata con la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa e docente alla Scuola superiore di medicina ad indirizzo estetico Agorà di Milano. «Per la salute e la bellezza dei capelli e delle unghie - che hanno la caratteristica di una cheratina "dura", mentre la pelle ha una cheratina "molle" - è importante l'apporto proteico degli aminoacidi solforati e dei sali minerali: ferro, rame e zinco. Servono per la crescita e la forza della fibra capillare e per combatterne l'indebolimento, anche delle unghie» sottolinea Belmontesi. Le fonti principali di queste sostanze sono le verdure a foglie verdi, la carne rossa e il vino rosso (entrambi con moderazione), le uova e i legumi. E se ne possono sfruttare i benefici anche con l'aiuto di integratori specifici di cistina, cisteina e metionina.

«**Per la pelle sensibile**, con couperose, fragilità capillare e rosacea, ciò che serve è proteggere l'endotelio e combattere la fragilità dei piccoli capillari - prosegue la dermatologa -. Sono particolarmente indicati i frutti rossi (polifenoli) e i pomodori (licopene) ricchi di vitamina C protettrice del microcircolo, uno dei più potenti antiossidanti naturali che combatte anche le discromie cutanee (macchie). Efficace anche il resveratrolo estratto dagli acini dell'uva, contenuto anche nel vino rosso. Esistono utili integratori che sono un mix di queste sostanze».

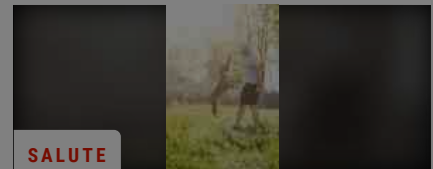
**Un altro problema**, anche estetico, a carico della pelle è quello della secchezza e

**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE**

SALUTE

**Simulazioni in 3D, medici e ingegneri in tandem**

SALUTE

**L'autunno è servito**

SALUTE

**"Seduto!": anche i cuccioli vanno a scuola****POTREBBE INTERESSARTI ANCHE**

SALUTE

**Tanta corsa e esercizi aerobici brucia-calorie. Così si diventa campioni del dimagrimento**

della disidratazione cutanee. «Per contrastarle e aiutare la cura della dermatite atopica è importante rinforzare la componente lipidica della pelle consumando



# NUOVA KIA XCEED CORRI A VEDERLA

> SCOPRI DI PIÙ



TUA DA € 18.500  
CON SCELTA KIA SPECIAL



The Power to Surprise

Ti potrebbe interessare



Publicità

**promo.verti.it**

Acquista la tua Polizza Auto a partire da 199€. Cosa aspetti? Fai subito un preventivo!



Publicità

**www.mazda.it**

Nuova Mazda CX-30. Anche ibrida. Scoprila sabato e domenica.