

natural  
BEAUTY

## CURARE LA PELLE



**ANNA TRINK**  
Specialista in dermatologia e venereologia presso il Poliambulatorio San Luca di Udine.

Scrivete a  
natural@cairoeditore.it

### La dieta aiuta?

Tutti gli alimenti ricchi di antiossidanti e vitamine, come la frutta e la verdura, aiutano a proteggersi dai danni del sole. Gli integratori, tuttavia, hanno il vantaggio di fornire le sostanze più utili nelle dosi ottimali. Ogni giorno, per esempio, dovremmo mangiare un chilo e mezzo di cavolfiori per assumere la giusta quantità di sulfurafani, sostanze antiossidanti e anticancer: l'integratore compensa ciò che il cibo non riesce a fornire.

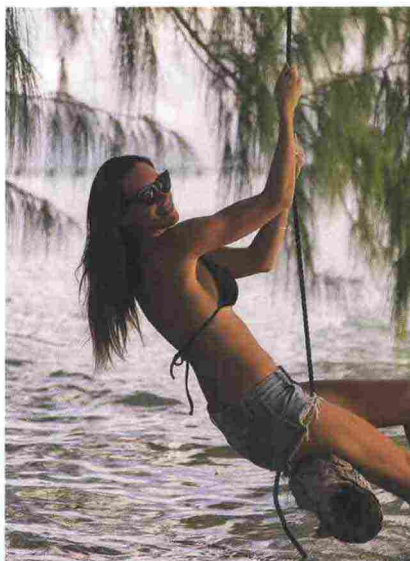
### Gli abiti sono uno schermo efficace?

Solo in parte. Costumi, cappellini e altri indumenti da spiaggia equivalgono a un fattore di protezione 30, non a uno schermo totale. Per avere una protezione maggiore bisogna scegliere i tessuti anti-UV, cioè lavorati e trattati in modo tale da fornire uno schermo solare pari al fattore spf 50.

## LE GUIDE DEL DERMATOLOGO

# PROTETTA DAI RAGGI

*Gli integratori green che rubano i segreti delle piante, preparano all'incontro con il sole e ne evitano i danni*



### 1 Devo evitare il sole?

No, perché ha molti effetti benefici. Tra i più importanti, ci sono quelli sullo scheletro e sulla mente.

### 2 In cosa consistono?

I raggi stimolano la produzione di *vitamina D*, che fissa il calcio nelle ossa rinforzandole, e di *melatonina*, sostanza che migliora l'umore.

### 3 Quali sono, invece, i suoi effetti nocivi?

Quelli delle radiazioni ultraviolette. I raggi di tipo B, di lunghezza più corta, provocano gli eritemi, mentre gli ultravioletti di tipo A agiscono più in profondità, riducendo il collagene e l'elasticità della cute e favorendo la produzione di radicali liberi. Con il tempo, questi ultimi possono portare alla formazione di tumori.

### 4 Come mi proteggo?

L'organismo possiede un meccanismo di riparazione dei danni al Dna. Quando è esposto ai raggi, produce infatti melanina, il pigmento che si deposita come un ombrello sopra il Dna, evitando che venga danneggiato. Gli antiossidanti, invece, riparano e tamponano tali danni. Non sempre, però, questo è sufficiente.

### 5 Perché?

Se l'esposizione solare è prolungata ed eccessiva, i meccanismi naturali di difesa non sono sufficienti e ci vuole una protezione in più.

### 6 Di che tipo?

Oltre alle creme e ai filtri da applicare sulla pelle, è necessaria una protezione più completa con sostanze da prendere per bocca per rinforzare le difese naturali.

### 7 Quali sono?

Vitamine, pigmenti e minerali ad azione antiossidante e rigenerante, capaci di favorire la produzione di melanina e aumentare le difese. La loro efficacia è stata scoperta studiando i meccanismi con cui le piante si difendono dal sole.

### 8 Per esempio?

Il *polypodium leucotomus* è una felce capace di crescere rigogliosa nelle regioni subtropicali: il suo estratto è un potente antiossidante che contrasta i danni da radicali liberi. I cianobatteri, invece, sono microrganismi ricchi di molecole che schermano i raggi ultravioletti. Ci sono poi la luteina, sempre di origine vegetale, protettiva per gli occhi, il licopene dei pomodori o gli estratti di arance rosse di Sicilia. Oltre a carotenoidi, vitamine C ed E, selenio, rame, omega 3 e 6.

### 9 Quando vanno presi?

Da 15-30 giorni prima della partenza per le vacanze e per tutto il periodo in cui ci si espone al sole. Il *polypodium* è adatto anche ai bambini con più di tre anni.

### 10 E per i capelli?

Sono utili gli integratori a base di aminoacidi, che proteggono il cuoio capelluto dai danni del sole.

### A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

#### PER TUTTO L'ANNO

Donano alla pelle un'abbronzatura più intensa le capsule con oli vegetali e vitamine.

L'olio di oliva e di borragine e l'estratto di curcuma, in più, nutrono la cute e la rendono elastica. Per questo puoi prenderne una al dì, da 15 giorni prima e poi durante e dopo l'esposizione al sole, e a cicli anche nel corso dell'anno.

• **Capsule abbronzanti Sunissime, Lierac (24,90 euro).**



#### DIFESE AD HOC

Ci sono il licopene antiossidante e il rame, che dà colore alla cute, nelle capsule che

preparano la pelle al sole in modo personalizzato. Si prendono 60 giorni prima delle vacanze se la cute è chiara e sensibile, 30 se è olivastro o dorata, 15 se è già scura. Una o due al dì, durante o dopo i pasti.

• **Integratore BetaSun Gold, Bios Line (20 euro).**



#### ANTIETÀ

Una piccola miniera di antiossidanti per mantenere giovane la cute. Grazie al complesso estratto dalle arance rosse di Sicilia, ricche di antocianine e flavoni, l'integratore evita i danni causati dai radicali liberi.

• **Integratore Carovit forte plus, Mylan (23,90 euro).**



#### IN VACANZA

Completa e supporta l'azione della crema solare l'integratore da prendere prima e durante le vacanze. Con beta-carotene, vitamine C ed E e zinco, è un efficace antiossidante.

• **Integratore Defence Sun, BioNike (26,50 euro).**



Getty Images