

I nostri esperti rispondono...

*Non sono più giovanissima e ho deciso di aiutare il mio viso, segnato dalle rughe, con delle infiltrazioni di **collagene**. Ma è vero che ci sono degli alimenti che sono in grado di aiutare anche dall' "interno" l'aspetto della pelle?*

Vanda – Firenze



Risponde:

Prof. Giovanni Salti

Docente Master Dermatologia Estetica Università di Firenze

La pelle è costituita in gran parte da **acqua e proteine**, come il collagene, l'elastina e la cheratina. Una dieta che mantenga un equilibrato introito idrico e proteico è sicuramente necessaria per salvaguardare il benessere della struttura cutanea.

L'acqua (circa 1,5 litri al giorno) può essere assunta anche sotto forma di frutta e verdura.

Il fabbisogno proteico quotidiano per mantenere l'integrità strutturale della cute è di circa 1,2-1,5 grammi di proteine pure per Kg di peso, per cui, in una donna di 60 kg sarà di circa 70-75 grammi di proteine pure, che, in termini alimentari (carne, pesce) corrisponde a circa 300 grammi al giorno di alimenti proteici.

Oltre a questi, che sono i nutrienti base per una buona salute della pelle, ricordiamo l'utilità degli acidi grassi essenziali (omega 3 ed omega 6) che contribuiscono alla compattezza e alla idratazione della cute (e si ritrovano **nell'olio extra vergine di oliva, nel salmone o nelle noci** per esempio) ed alcune vitamine, quali la **Vitamina A** (presente in spinaci, carote, agrumi, cavolo, pompelmo, papaia), utile per un corretto funzionamento del ricambio cellulare e per ridurre l'eccesso di secrezione sebacea; la **vitamina C** (presente negli agrumi, nel kiwi, nelle ciliege, nei peperoni, nei broccoli), utile per la sintesi del collagene e per il suo ruolo antiossidante; la **Vitamina E** (presente nei cereali), utile come antiossidante e per l'idratazione; ed il resveratrolo (presente nell'acino d'uva), utilissimo protettore antiossidante con dimostrate proprietà antitumorali.