AMICI PER LA *pelle*

L'ESTATE NEL PIATTO - Alimentazione e pelle sono strettamente legate: se la prima è adeguata, la seconda sarà più sana e radiosa. Scopri i consigli della nutrizionista per un regime alimentare "di bellezza" durante la stagione calda.

OCK.COM

BEAUTY FORUM

EURO 6,50
www.beauty-forum.it
anno 2

EDIZIONE ITALIA - 4/2017
For Professional Use Only

Ricordate il vecchio detto "chi bella vuole apparire, un po' deve soffrire"? Niente di più sbagliato! Per essere belle, bisogna stare bene: il benessere del corpo si trasforma subito in bellezza visibile. A partire, ovviamente, dalla pelle, che in primavera ed estate può ricevere un aiuto fondamentale da una dieta ricca di alimenti di stagione.

PELLE E ALIMENTAZIONE

La pelle è, per così dire, il nostro biglietto da visita, una parte di noi immediatamente visibile a chi ci circonda. Forse non tutti sanno, però, che la cute riflette fedelmente quello che mangiamo. Un aspetto cutaneo radioso e fresco deriva da un'alimentazione adatta a noi; una pelle grigiastra, spenta e opaca tradisce invece uno stato di salute non ottimale, che spesso si associa a una cattiva alimentazione. Anche la comparsa delle rughe e il loro aumento dipende, in parte, da quello che mangiamo; lo stesso per quanto riguarda la loro riduzione. Per rallentare lo scorrere del tempo, dunque, l'alimentazione si rivela un'alleata fondamentale: alcuni alimenti sono veri e propri antiage potentissimi! Non è un caso che sul mercato compaiano sempre più spesso integratori a base di sostanze naturali, anche con funzione antiage.
Chi usa la propria immagine come fonte di reddito - come i personaggi pubblici e dello spettacolo - ha sempre accanto un medico specializzato che combina la sua alimentazione in modo da valorizzare al massimo l'aspetto della cute, e non solo per ottimizzare la forma fisica.

CONSIGLI IN ISTITUTO

Lo stretto legame tra cibo e aspetto fisico rende il centro estetico un luogo dove i consigli alimentari sono un argomento di conversazione inevitabilmente molto frequente. Tutti sappiamo, ad esempio, che bisogna mangiare frutta e verdura, ce lo ripetono fin da bambini; molti ignorano tuttavia che, oltre a migliorare il nostro stato di salute, frutta e verdura contribuiscono in maniera significativa anche al benessere e all'aspetto della pelle.
Padroneggiare qualche nozione basilare su questo tema è dunque importante per suggerire alle clienti quei piccoli accorgimenti nutrizionali che possano, all'occorrenza, integrare e migliorare i risultati del trattamento ricevuto in istituto. Dimostrare di avere una conoscenza dettagliata degli effetti dell'alimentazione sulla pelle, inoltre, aumenta la tua professionalità e autorevolezza e ti dona in qualche modo una "marcia in più" rispetto alla concorrenza.
Con garbo e delicatezza, è importante dare informazioni corrette anche sulla "manutenzione" della pelle, uno dei nostri tanti tesori. Certamente tutte le cure esterne sono indispensabili, ma anche l'alimentazione e il tenore di idratazione interna determinano l'aspetto della cute e del tessuto sottocutaneo.
Inutile "ubriacare" la cliente di consigli, è più efficace darne pochi ma mirati; anche uno solo, che sia però facile da mettere in pratica! Se poi diverse clienti dovessero mostrarsi interessate all'argomento, o se ti venisse l'idea di proporre un servizio nuovo ed esclusivo, potresti anche pensare di organizzare degli appositi incontri o dei mini eventi con la partecipazione di un nutrizionista, così da favorire una corretta informazione sull'argomento e distinguere il tuo istituto da tutti gli altri.

ALLEATI PER LA BELLA STAGIONE

Quando la primavera lascia il posto all'estate, è il momento di scoprire la pelle: come fare a migliorarne concretamente l'aspetto, a conferirle quell'appeal gradevole che tanto ci piace e ci fa sentire a nostro agio? Semplice: dandole ciò che le serve, quando le serve.
Per prima cosa, dobbiamo ricordare che il tessuto cutaneo è costituito in gran parte da acqua; il primo step, quindi, consiste nel migliorare il tenore di idratazione. Un buon apporto di idratazione conferisce alla cute un aspetto sano e turgido, riduce la profondità e l'evidenza delle rughe e ne rallenta la comparsa.
La cute va certamente idratata dall'esterno, con l'applicazione quotidiana dei giusti prodotti cosmetici, ma la pelle deve "bere" anche dall'interno. Il consiglio, quindi, è di consumare tisane, succhi ma anche di bere semplice, pura, piacevole acqua. La quantità dipende ovviamente da tanti fattori, ma un litro al giorno di solito è una media ragionevole. L'acqua introdotta in quantità sufficiente distende le rughe, addolcisce e ammorbidisce i contorni, proprio perché rende le cellule più turgide.
Lo step successivo è quello di ricorrere ad alleati della pelle colorati e gustosi: la natura fornisce in ogni stagione elementi nutritivi che servono proprio in quel particolare momento dell'anno. La primavera e l'estate sono un trionfo di nutrienti utili: vediamone alcuni.
Le **erbe di campo**, facili da reperire, sono un prezioso alleato per disintossicare l'organismo grazie alle loro proprietà drenanti, diuretiche e digestive. Favoriscono il drenaggio epatico, apportano preziosi sali minerali tra cui abbondante potassio e sono ottime consumate appena scottate, o ancora meglio se crude in insalata.
Il **tarassaco** e la **cicoria**, consumate tutti i giorni per due settimane, sono una vera e propria squisita terapia detox.
Gli **asparagi**, conosciuti da tutti come una leccornia stagionale che si esaurisce nel mese di giugno, sono famosi per le loro proprietà diuretiche, ma nascondono anche un tesoro per la pelle e il tessuto sottocutaneo (o derma, quella struttura che nutre e sostiene l'epidermide). Gli asparagi sono infatti ricchi di silicio (18 mg per 100 gr), indispensabile per il tessuto connettivo che distende la pelle.
Le **fragole**, buone, golose e salutari,

UNA MASCHERA ALLE FRAGOLE

Vuoi proporre alle tue clienti un trattamento naturale e fatto con le tue mani? Un po' laboriose da preparare, le maschere alle fragole sono però utilissime. Frulla delle fragole ben mature con 4 foglie di menta fresca per ogni 100 gr di fragole, 1 cucchiaio di acqua di rosa e 1 cucchiaio di farina di riso. Stendi la maschera con il tradizionale pennello sul viso pulito e asciutto. Lascia in posa per 10-15 minuti, risciacqua con un panno molto morbido e acqua fredda. La pelle ritrova la sua lucentezza ed è subito decongestionata.

sono ricche di antiossidanti e vitamina C, che proteggono dai radicali liberi. Mangiate da sole lontane dai pasti, magari a merenda, contribuiscono anche ad aumentare l'apporto di liquidi in modo piacevole. Gli antiossidanti e i fitocomplessi delle fragole aiutano a mantenere l'elasticità del collagene. In tutti i casi di facili arrossamenti cutanei o di couperose, inoltre, offrono un significativo contributo nel ridurre l'aspetto irritato grazie alla loro azione calmante. Ma le virtù delle fragole non finiscono qui: il loro potere vaso protettivo le rende un alimento perfetto per rinforzare i capillari.

Le **carote** sono utilissime alla pelle in entrambe le varianti presenti sul mercato. Quelle tradizionali, di colore arancio, sono ricche di beta carotene, che nel nostro organismo si trasforma in vitamina A. La vitamina A non è solo, come noto, un prezioso alleato per ravvivare l'incarnato e favorire l'abbronzatura, ma è anche responsabile della compattezza dell'epidermide. Inoltre, riduce i danni dei radicali liberi legati all'esposizione ai raggi ultravioletti. Le carote cosiddette "nere" - in realtà di un colore viola simile alla melanzana - sono molto ricche di antociani, antiossidanti per eccellenza, e meno di beta carotene. Sono ottime, dunque, da alternare o abbinare a quelle tradizionali, ovviamente crude.

I **pomodori** esistono in moltissime varietà, sono uno degli alimenti preferiti dagli italiani e a buona ragione. Oltre a conferire gusto e freschezza a ogni piatto, sono ricchi di licopene, un antiossidante che sembra contribuire a rallentare alcuni processi di invecchiamento. Il licopene è ben rappresentato nella polpa, ma ancor di più nella buccia: l'abitudine di sbucciare i pomodori, dunque, andrebbe riservata a quei rari casi in cui esistono ragioni mediche per escluderla. Come la maggior parte delle verdure, i pomodori mantengono meglio le loro proprietà benefiche quando vengono consumati crudi.

Il **pesce**, raramente citato come alleato di bellezza, è molto più gettonato come alimento per la memoria. In realtà, tutti sappiamo che il pesce è un'eccellente fonte di omega tre. Meno noto è che gli omega tre sono uno dei costituenti più importanti delle membrane cellulari e che anche le cellule cutanee hanno le proprie membrane. Se nell'alimentazione mancano gli omega tre - piuttosto di frequente si esagera con gli omega sei a discapito dei tre - le membrane diventano "difettose" e la pelle "si spegne", raggrinzisce, perde tono. Tutti gli alimenti citati, insieme a molti altri, favoriscono non solo la bellezza della pelle, ma il benessere dell'intero organismo. Stare bene significa anche recuperare il buon umore. C'è un gran numero di studi nella letteratura scientifica che dimostra come alimentazioni specifiche, naturali, abbiano la stessa efficacia di alcuni antidepressivi nel migliorare il tono dell'umore. E un viso sereno e sorridente, con una bella pelle, è un viso radioso per definizione.

Sara Ciastellardi
Medico chirurgo, nutrizionista e omeopata, si occupa di Dietoterapia e Terapia Nutrizionale. È autrice del manuale "Condannati a dieta" e cura rubriche di alimentazione e benessere.

FOTO: BUKHTA YURII / SHUTTERSTOCK.COM