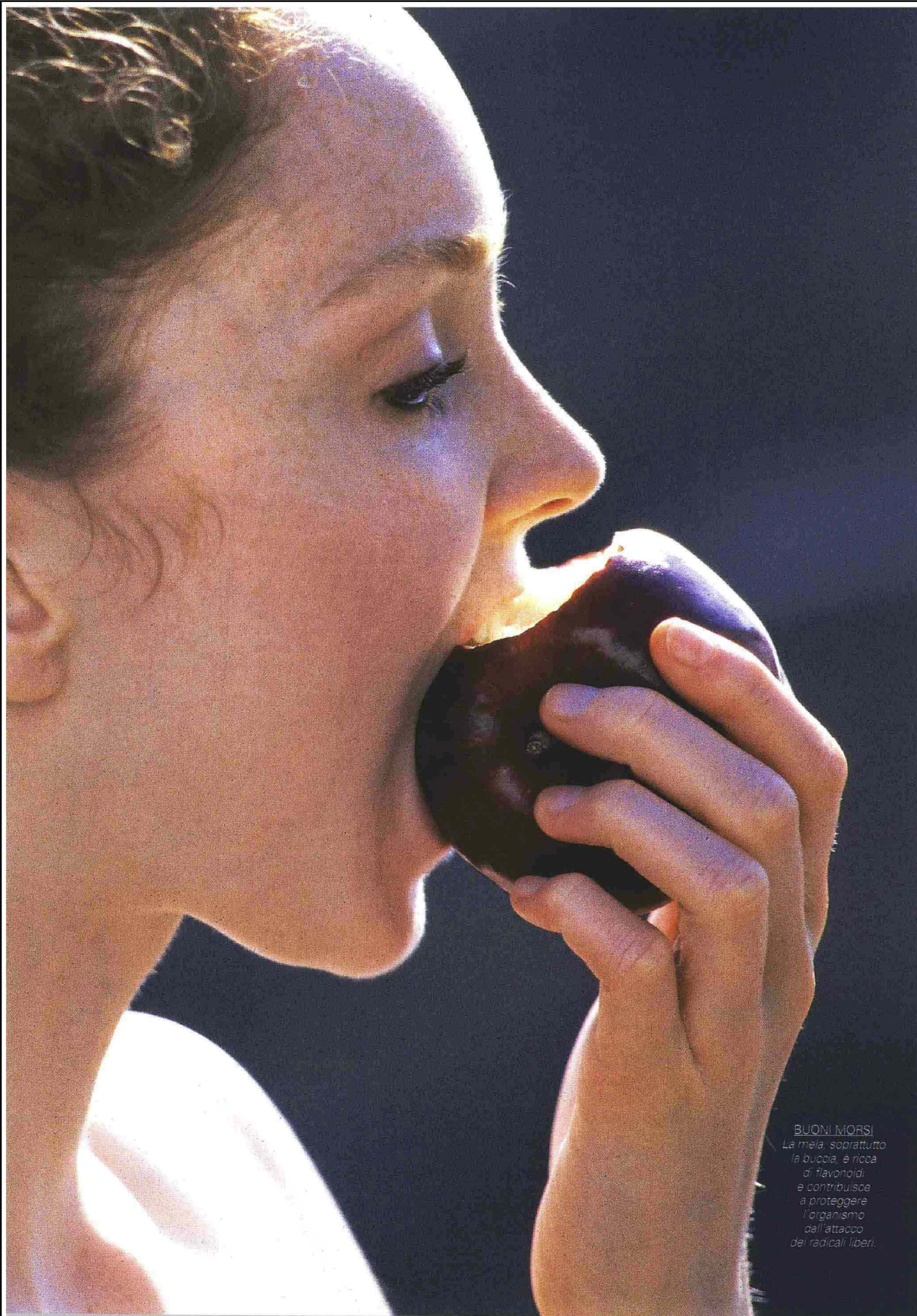


Strategie anti-età

MISSIONE NOX

È IL NOME IN CODICE DEGLI ANTIOSSIDANTI IN
CREMA O "DA MANGIARE" SONO FONDAMENTALI
NELLA BATTAGLIA CONTRO L'INVECCHIAMENTO.
DELLA PELLE MA NON SOLO...

di ALBERTA PIANON foto HANS FEURER



BUONI MORSI
La mela, soprattutto
la buccia, è ricca
di flavonoidi,
e contribuisce
a proteggere
l'organismo
dall'attacco
dei radicali liberi.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

F SULLA PELLE VITAMINE, COENZIMA Q10, ACIDO FERULICO... GLI ALLEATI CONTRO I RADICALI LIBERI

VELLE MOLECOLE "SINGLE"

La pelle non invecchia, si ossida. Avete presente cosa succede a una mela tagliata se viene lasciata all'aria? Scurisce reagendo con l'ossigeno. Idem per la pelle. L'attacco degli agenti esterni scatena appunto un processo di ossidazione cellulare e l'organismo inizia a produrre i temuti radicali liberi. Stiamo parlando di molecole prive di un elettrone e quindi instabili. Molecole "single", così le definisce Scilla di Massa nel suo libro *Antiossidanti per la Bellezza* (red! edizioni, 12,50 euro), che cercano disperatamente un compagno, l'elettrone mancante. Malate di solitudine diventano aggressive e disposte a tutto: attaccano, infatti, senza riserve le molecole circostanti per rubare quello che non hanno. Non è un caso, infatti, se vengono chiamate anche "teppisti della biochimica". Si genera così una reazione a cascata che porta alla moltiplicazione di radicali liberi i quali, a loro volta, alterano lipidi, proteine e anche Dna cellulare. Corriamo ai ripari!

STRESSATE È PEGGIO

Niente panico. I meccanismi ossidativi fanno parte della nostra vita (si potrebbe stare senza ossigeno?) e l'organismo grazie a sofisticati sistemi enzimatici è assolutamente in grado di difendersi. Fino a un certo punto però. Quando l'attacco degli agenti esterni si fa pressante (stili di vita scorretti, fumo, inquinamento atmosferico ed elettromagnetico) il numero di radicali liberi diventa così elevato che l'organismo non riesce più a eliminarli. Insomma, si può dire che il sistema di auto-pulizia va in tilt. Il risultato? È la pelle a risentirne di più. L'attacco ossidativo si scatena soprattutto contro le proteine del collagene, dell'elastina e all'acido ialuronico che in una pelle stressata può scendere dal 70 al 30 per cento.

PHOTOAGING SOTTO CONTROLLO

È il sole il nemico numero uno. L'uso di filtri solari blocca solo il 55 per cento dei radicali liberi attivati dai raggi Uv. È necessario, quindi, potenziare le difese con creme e sieri che racchiudono ingredienti con un EPF alto: questa sigla (acronimo di Environmental Protection Factor) misura attraverso cinque parametri diversi il potere antiossidante della sostanza presa in esame. In cima alla classifica l'idebenone, la vitamina E e la C, il coenzima Q10, l'acido alfa lipoico e l'acido ferulico. «Ma è il lavoro di squadra che vince», avvisa Belmontesi. L'acido ferulico (presente in natura nel riso, nella canna da zucchero e negli spinaci) ha una forte azione antiossidante, ma dà il meglio di sé quando viene abbinato alla vitamina C e alla E: aumenta sino a otto volte l'azione dei fotoprotettori.

CREME & SIERI

CONCENTRATI. >1. CON ESTRATTO DI BACCA DI AÇAÍ AL DIECI PER CENTO (OTTENUTO SOLO DA COLTIVAZIONI BIOLOGICHE), AÇAÍ DAMAGE-REPAIRING SERUM DI KIEHL'S AIUTA LA PELLE A DIFENDERSI DA TUTTI GLI AGENTI ESTERNI (€ 56). >2. NOTTE DOPO NOTTE RIPARA I TESSUTI DANNEGGIATI E RIATTIVA TUTTE LE FUNZIONI CELLULARI: È HIGH POTENCY EVENING REPAIR DI PERRICONE MD, UN RISTRUTTURANTE IN GOCCE A BASE DI ACIDO ALFA LIPOICO E RETINOLO (€ 125). >3. ACIDI GRASSI COMPATIBILI CON LA PELLE POTENZIANO GLI EFFETTI DELL'IDEBENONE: È PREVAGE® FACE ADVANCED ANTI-AGING SERUM DI ELIZABETH ARDEN, UN COCKTAIL ANTIETÀ CHE NEUTRALIZZA TUTTI I RADICALI LIBERI (DA € 138). >4. UN ANTIOSSIDANTE "INTELLIGENTE" CHE STIMOLA ANCHE LA PRODUZIONE DI COLLAGENE: È ANTI-AGING STRESS CREAM DI LA PRAIRIE, PER POTENZIARE LA SUA AZIONE, UTILIZZA LA CENTELLA ASIATICA, IL ROSMARINO UFFICINALE E UNO SPECIALE COMPLESSO A BASE DI FUNGHI (€ 160). >5. PHLORETIN CF DI SKINCEUTICALS PROTEGGE DALL'OSSIDAZIONE BEN TRE TIPI DI CELLULE: CHERATINOCITI, MELANOCITI E FIBROBLASTI. LA SUA FORMULA LEGGERMENTE ALCOLICA È IDEALE D'ESTATE (IN FARMACIA, € 150). >6. BIO-PERFORMANCE SUPER RESTORING CREAM DI SHISEIDO PREVIENE TUTTI I PROCESSI OSSIDATIVI. IN PIÙ, UNO SPECIALE ESTRATTO DI SOSTANZE DERIVATE DAL LIEVITO, OTTIMIZZA LA PRODUZIONE DI COLLAGENE E ACIDO IALURONICO. IL RISULTATO: PELLE PIÙ TONICA E LUMINOSA (€ 108).

OUTSIDE



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

095256



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

NELLA LISTA DELLA SPESA: KIWI E LEGUMI, VERI CIBI GIOVINEZZA. ANCHE IN PILLOLE.

BEAUTY PILLOLE

IN FARMACIA. >1. NON SOLO PER LA PELLE. **ISOCELL FORTE** DI MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI CONTIENE UN FITOCOMPLESSO CHE OLTRE AD AVERE SPICcate PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI AGISCE ANCHE SUL MICROCIRCOLO E FAVORISCE LO SMALTIMENTO DEI LIQUIDI IN ECCESSO. A TUTTO VANTAGGIO DELLA LINEA 40 COMPRESSE, € 24). >2. GRAZIE A UN MIX DI POLIFENOLI CONTENUTI NELLA BUCCIA DELL'ACINO D'UVA E NELLA MELAGRANA **REVIDOX** DI PALADIN PHARMA MIGLIORA L'ELASTICITÀ DELLA PELLE E ATTENUA LE RUGHE (30 CAPSULE, € 49,50). >3. È CONSIGLIATO A PARTIRE DAI 30 ANNI **OENOBIOI ANTI-AGE Q10**: RICCO DI CAROTENOIDI E SELENIO PROMETTE DI ABBASSARE L'ATTIVITÀ DEI RADICALI LIBERI. INOLTRE STIMOLA LA PRODUZIONE DI COLLAGENE (30 CAPSULE, € 25,90). >4. PER UNA TINTARELLA LUMINOSA E OMOGENEA: **INNEOV SOLAIRE INTENSIF** CON ESTRATTO DI EMBLICA E VITAMINA E PROTEGGE DALLE RUGHE, MENTRE I CAROTENOIDI INTENSIFICANO IL COLORE (30 CAPSULE, € 23). >5. PROTEGGE LA MEMBRANA CELLULARE E FA DA SCUDO ANCHE AL DNA **DIETASOLE ANTI-OX** DI KALEIDO. A BASE DI ASTAXANTINA IL CARETONEIDE PIÙ ATTIVO IN NATURA RACCHIUDE ANCHE VITAMINE C ED E. SPECIFICO CONTRO GLI STRESS OSSIDATIVI INDOTTI DALLE RADIAZIONI UV, SI SCIOGLIE IN MEZZO BICCHIERE D'ACQUA (14 BUSTINE, € 18,50).

QUADRA SPECIALE

Sappiamo che il corpo è perfettamente in grado di neutralizzare i radicali liberi grazie a sofisticati sistemi enzimatici. Si tratta di "macchinari" molecolari in grado di smantellare i radicali liberi rendendoli innocui. Esistono poi anche biomolecole prodotte

dal corpo stesso che placano la "fame" dei radicali liberi. Praticamente creano elettroni che sacrificano per una giusta causa. E in aiuto intervengono anche gli alimenti: molecole antiossidanti che il corpo ingerisce già pronte. Sono presenti nella frutta, negli ortaggi e nei legumi. Le carote sono ricche di betacarotene, i pomodori di licopene, i kiwi di vitamina C, l'uva di flavonoidi. Ma, attenzione, anche per gli antiossidanti vale una delle regole fondamentali di una corretta alimentazione che è quella di variare l'apporto giornaliero. È quello che suggerisce Michel Brack, specialista in stress ossidativo nel libro *Le Revolution des Antioxydants*, (Albin Michel edizioni). Così, bere ogni mattina mezzo litro di succo di carota può essere addirittura dannoso, spiega Brack. Ciò che funziona è assumere a rotazione tutti i cibi antiradicali liberi, non uno solo.

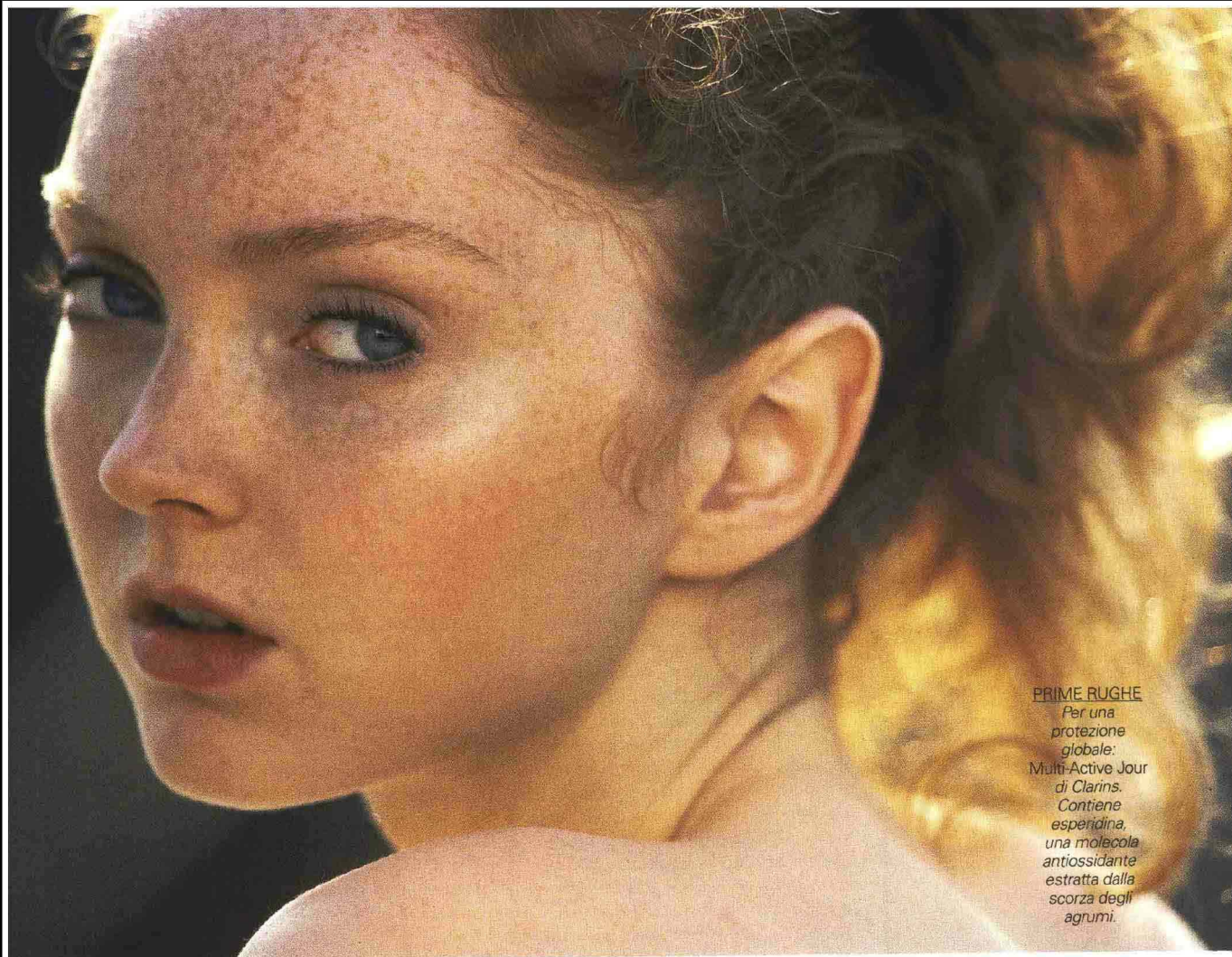
PRUGNE, MIRTILLI E LAMPONE

Da oggi, allora, invece di contare le calorie vale la pena andare a fare la spesa con una lista di cibi-giovinezza. Per classificare il potere antiradicali liberi degli alimenti sono stati studiati numerosi metodi, ma il sistema Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity)

messo a punto da esperti americani sembra essere quello più attendibile. Misura, appunto, la capacità di eliminare le tossine. Tra i vegetali che hanno ottenuto un maggior punteggio risultano prugne, uva passa, mirtilli, more e lampone. Seguono cavoletti di Bruxelles, spinaci, pomodoro. Ma qual è l'apporto ideale di Orac giornaliero? Secondo i nutrizionisti è di circa 4000 mila Orac. Per farsi un'idea bastano una tazza di fragole (1.170), un bicchiere di spremuta d'arancia (1.150) e una porzione di spinaci (1.455).

MACIÈ UN TEST...

Ma a che punto è il tuo stress ossidativo? In Francia è possibile acquistare in farmacia un test *faï-da-te*. Si chiama *Oxytest* e in soli 5 minuti valuta il marcatore dello stress causato dai radicali liberi (MDA). Per un risultato più preciso meglio un centro specializzato con un *d-roms test*. Qui, a seconda dei parametri rilevati (sotto, ai limiti, sopra, molto marcato), verrà suggerita anche la strategia antiossidante ad hoc. Perché lo stress può essere di tanti tipi e individuare quello che ci riguarda è fondamentale. Per prenotarlo si può contattare l'A.M.I.A. Associazione medici italiani anti aging (mediciantiaging.com).



PRIME RUGHE
Per una protezione globale: Multi-Active Jour di Clarins. Contiene esperidina, una molecola antiossidante estratta dalla scorza degli agrumi.

D OPO UNA OVERDOSE DI SOLE È
 IMPORTANTE CONTROLLARE IL LIVELLO
 DI RADICALI LIBERI
 IL CAMPANELLO D'ALLARME? MACCHIE
 E ABBRONZATURA
 POCO UNIFORME

MASCHERE & MASSAGGI

Un trattamento specifico per contrastare i danni da sole, perché no? Alla MediSpa Duomo di Milano (medispaduomo.com) è possibile effettuare *Trattamento di Luminosità Uniformante*. «Protocollo mes-

so a punto dal brand americano Skinceuticals, consiste nell'applicazione sinergica di sieri e maschere che racchiudono un pool di attivi antiossidanti», spiega **Magda Belmontesi**, direttrice scientifica del centro estetico «Tra questi, la vitamina C nella sua forma più attiva (acido L-ascorbico) e in concentrazioni elevate (anche il 15 per cento)».