

Home > [Diete e salute](#) > Come mantenere la pelle giovane. Le buone abitudini

17 novembre 2016

## COME MANTENERE LA PELLE GIOVANE. LE BUONE ABITUDINI

**Q**uali le abitudini più sane ed utili, alimentari, cura della pelle, per cercare di contrastare l'invecchiamento fisiologico della pelle sin da giovani?

Risponde la **D.ssa Mariuccia Buccì** - Dermatologo Plastico e NutriDermatologa



Questo sito usa cookies per migliorare la tua esperienza di navigazione. Se accetti di proseguire la click su continua altrimenti puoi fare ogni cosa. [Accetto](#) [Largo](#)

### CERCA SU MARGHERITA

Cerca Ricerca personalizzata

### L'oroscopo di oggi



Se ti piace Margherita.net iscriviti alla nostra newsletter per ricevere i nostri aggiornamenti via email. [Egli click qui per iscriverti.](#)

Importante prevenzione l'invecchiamento attraverso un'alimentazione corretta, sane abitudini di vita (evitare eccessive esposizioni solari), scelta accurata del dermocosmetico giusto, etc.

Per ottenere una condizione di benessere della pelle è opportuno alimentarsi con cibi che siano fonti naturali di micronutrienti (es. retinolo o vitamina A, vitamina E, vitamina C, acarotene, licopene, luteina, zeaxantina, antiossidanti, minerali o in alternativa integratori che li contengono).

Bisogna evitare gli junk food, cioè hamburger e patatine, ma anche pizzerie, focacce e snack, tutti i cibi ricchi di grassi e di zuccheri che aumentano nelle cellule il fenomeno dell'infiammazione e quello della glicazione che distruggono collagene ed elastina. Per evitare tali fenomeni bisogna sostituire la carne con il pesce, gli snack e junk food con le verdure e mangiare ogni giorno frutta fresca, noci e semi (di zucca, di sesamo).

Andrebbero anche contenute le calorie per non andare oltre il peso forma, si dovrebbero effettuare 30 minuti di esercizio fisico almeno 4 volte alla settimana, utilizzare acidi grassi salutari, dall'olio di oliva e noci all'olio di semi di lino, mangiare almeno 5 porzioni di frutta fresca di stagione e/o vegetali al giorno, limitare l'assunzione di glutine, evitandola almeno a giorni alterni, consumare pesce almeno 2 volte alla settimana, mangiare tra i 50 e 75 g al giorno di cioccolato fondente (70%) ridurne l'apporto di zucchero e sostituirlo con il miele, consumare il cioccolato in quantità ridotta e l'assorbimento può essere capiente attenzione quando si mangia fuori casa.

E' necessario cercare di neutralizzare quotidianamente i radicali liberi, per esempio, con integratori a base di acido alfa-torico, antiossidante quattro volte più potente della vitamina E, disponibile in compresse. Infatti, non solo neutralizza l'effetto distruttivo di queste sostanze su collagene ed elastina, ma stimola la produzione d'energia nelle cellule, "riciclandole" di giovinezza. La dose ideale è di 50 mg a colazione e a pranzo, 100mg durante i periodi di esposizione al sole.

Sarebbe utile, anche, usare tutti i giorni una protezione solare. Se potessimo calcolare la quantità di UV che si accaniscono contro la nostra pelle quando usciamo di casa, ci accorgemmo che un anno di vita all'aria aperta in città equivale a ben 4 settimane di sole intenso alle Maldive. Prima di uscire, quindi, è meglio utilizzare una crema con schermo solare adatto al proprio fototipo e, comunque, con un fattore protettivo non inferiore a 25.

Di notte è meglio usare una crema al retinolo per lasciare la pelle, stimolare la produzione di collagene ed elastina, migliorare la circolazione del sangue e aumentare la resistenza dell'epidermide all'attacco dei radicali liberi.

Bisognerebbe esfoliare la pelle una volta la settimana. Col tempo, la pelle perde tonicità e i pori si dilatano, ancor più se sono ostruiti da sebo o residui di make-up. Per rimediare è bene eseguire una volta a settimana a domicilio, utilizzando un kit per la micro dermoabrasione o un peeling all'acido glicolico o lattico. L'incarnato è visibilmente più levigato e luminoso.

La raccomandazione migliore rimane, dunque, oltre al consiglio dermatologico, l'utilizzo sinergico di alimenti e/o integratori e di prodotti cosmetici specifici per uso topico.

L'assorbimento orale di nutrienti, associato all'uso di cosmetici appropriati, agendo direttamente sui meccanismi molecolari basali, possono rappresentare un valido aiuto per proteggere la pelle stessa dai principali aggressori quali raggi UV, inquinamento atmosferico e radicali liberi contribuendo a prevenire i segni prematuri dell'invecchiamento.

**Ringraziamo la D.ssa Mariuccia Buccì** Dermatologo Plastico e NutriDermatologo Co-Fondatore e Responsabile Scientifico ISPLAD International Italian Society of Plastic Regenerative and Oncologic Dermatology. Sito web: <http://www.mariabuccì.it>

Margherita.net

Se ti piace leggere Margherita.net, abbonati gratuitamente alla nostra newsletter settimanale ogni settimana nella tua mail. [Fai click qui per saperne di più.](#)

### Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato.

### Commento

Area per scrivere il commento.

COMMENTO ALL'ARTICOLO



**Streetstyle. Ciao, il colore per la primavera 2017?** La tavolozza dei colori per la [...]

### Leggi Margherita.net



**Amore. Cosa ti rompi, cosa scappa al telefono di una relazione dopo un trattamento sepolcro e confesso?**



**HERPES LABIALE. La sua definizione.**



**MODA. Streetstyle. Ciao, il colore per la primavera 2017?**

Colori per la [...]

### Leggi Margherita.net



**Amore. Cosa ti rompi, cosa scappa al telefono di una relazione dopo un trattamento sepolcro e confesso?**



**HERPES LABIALE. La sua definizione.**



**MODA. Streetstyle. Ciao, il colore per la primavera 2017?**

Colori per la [...]

### Margherita News



**Iscriviti alla news di Margherita.net**

### TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE

#### I VOSTRI COMMENTI

- 1. Anonimo su Penita di avere avuto dei figli
- 2. Anonimo su Sta per lasciarti? Ecco come capirlo in tempo
- 3. Anonimo su Sta per lasciarti? Ecco come capirlo in tempo

#### MARGHERITA

Margherita.net è il primo magazine online femminile in Italia, online dal 1998, e sempre stato uno dei punti di riferimento delle donne in rete.

#### MARGHERITA.NET

- Diete dimagranti o fitness
- L'oroscopo del giorno
- L'oroscopo del mese di Margherita.net
- La salute delle donne
- Tendenze capelli trends bellezza donna
- Tendenze moda donna

VIDEO | TENDENZE MODA | BELLAZZE | BACKSTAGE | CONSIGLI DI STILE | STREETSTYLE  
BELLEZZA | CONSIGLI DI BELLEZZA | LEZIONI DI TRUCCO | TAGLI DI CAPELLI | TENDENZE CAPELLI | TENDENZE TRUCCO  
RICETTE DI CUCINA | PRIMI | SECONDI | CONTORNI | DESSERT | I MENU DI MARGHERITA  
DONNE E SALUTE | GINECOLOGIA ESTETICA | DERMATOLOGIA | PSICOLOGIA | DONNE E SALUTE | GINECOLOGIA  
TRUCCO | OROSCOPO 2016 | OROSCOPO DI BOSS | BENESSERE DONNA | TEST & QUIZ ONLINE | LIBRI DA LEGGERE

Contatti | Chi siamo | Privacy | Informativa Cookies | Mapa del sito | Newsletter | Pubblicità su Margherita.net

Margherita.net è un prodotto di Doubleclick Online Publication copyright 1999-2017

ADVERTISING ITALIAN | ADVERTISING SPAIN | TRENDSTYLE HONG KONG | ADVERTISING INTERNATIONAL | TRENDSTYLE ASIA

Per la pubblicità su Margherita.net **VEEABLE**

I contenuti e le immagini di questo sito sono di esclusiva proprietà di Margherita.net 1998-2017 e sono di diritto d'autore.

Ogni uso illegittimo verrà perseguito.