

Articolo pubblicato il 22 Gennaio 2010 su www.laculturadelcibo.it

CIBO SANO...PER LA PELLE

di Alessia Zacchei

Qualche consiglio per mantenerla tonica e in salute, con buone pratiche e nutrienti di qualità

La notizia è rimbalzata dalle pagine del Daily Telegraph fino ai blog di casa nostra: pare che in Asia stiano spopolando cibi e prodotti alimentari **collagene-addict**, venduti, manco a dirlo, come elisir anti-età, e la Nestlé ha addirittura in preparazione un caffè istantaneo con l'aggiunta della magica proteina della giovinezza.



«Dobbiamo sgomberare il campo da parecchi equivoci – spiega il fitocosmetologo [Giuseppe Montalto](#) – Il collagene è una proteina che, se ingerita assieme agli alimenti che la contengono naturalmente, come la carne, o in maniera artificiale, come questi nuovi prodotti, viene comunque metabolizzata e digerita senza attivare nessuna specifica **attività antirughe**. Ma c'è un'altra cosa da sapere: il collagene è una **macromolecola**, è cioè più grande dei nostri pori. Se assorbito per via cutanea, cioè spalmato assieme ad una crema che lo contiene, non ha un'azione naturalmente idratante, perché ha l'effetto di un **film** che tappa i pori della pelle: l'acqua che traspira dal derma non riesce quindi ad evaporare ma condensa, macerando lo strato cutaneo e provocando una sensazione di idratazione, che però non è reale».



Anche in questo caso vale la vecchia regola che **prevenire è meglio che curare**: « Le rughe si formano a causa di più fattori: alimentazione e stili di vita sbagliati che squilibrano la funzionalità di organi interni e fanno invecchiare precocemente, ma anche dall'umore quotidiano: se siamo spesso tristi, il labbro inferiore tenderà verso il basso, se siamo costantemente arrabbiati provocheremo la formazione di rughe verticali sulla fronte, se siamo penserosi avremo invece righe orizzontali, se abbiamo le occhiaie è segno di fegato appesantito, eccetera».



Piaccia o non piaccia, gli anni passano comunque e la pelle è destinata ad invecchiare, così come tutto il resto dell'organismo: «Il processo non è naturalmente reversibile, è inutile farsi illusioni o coltivare chimere. Quindi, per mantenere un aspetto tonico e vitale che non sia solo di facciata occorre condurre uno **stile di vita sano** e intervenire con rimedi naturali e in armonia con il nostro organismo. Come? **Utilizzando un buon cibo per la pelle**. E cioè cosmetici naturali, che siano riconoscibili come tali dalle nostre cellule, e che si fondano con il nostro corpo e la nostra pelle, **vivificando l'intero organismo**. Nel caso delle creme idratanti e anti-età il cibo per la pelle si comporta come un buon nutriente, stimolando le cellule alla produzione di filagrina, provocando quindi un'idratazione di tipo attivo».

Con **una bella differenza** rispetto all'uso di prodotti collagene-addict: «Per rimanere nella metafora del cibo, è quella che passa tra mangiare la carne di un pollo allevato in batteria e quella di un pollo nato e vissuto allo stato libero».

di Alessia Zacchei
alessia.zacchei@laculturadelcibo.it
22 Gennaio 2010