

Per una pelle sana, splendida e radiosa inizia dall'interno

La pelle è l'organo più esterno del nostro corpo e molti di noi sono ben consapevoli dell'importanza del suo aspetto e lottano per mantenerla giovane e vitale. La pelle, inoltre, protegge la nostra salute, prevenendo l'ingresso di microrganismi dannosi e sostanze chimiche, minimizzando la perdita di fluidi corporei importanti per la vita, aiutando a regolare la temperatura corporea e permettendoci di toccare e sentire l'ambiente che ci circonda.

Le buone abitudini quotidiane che ci aiutano a mantenere questo organo del nostro corpo ben funzionante e dall'aspetto sano sono ben note: mantenere la pelle pulita, mangiare un'ampia varietà di cibi freschi e sani, mantenersi idratati, garantirsi un riposo adeguato e usare schermi solari protettivi.

L'attività fisica è anch'essa importante per aumentare il flusso di ossigeno e

di nutrienti alle cellule. Controllare lo stress può rappresentare un fattore importante e gli esperti stanno sempre più considerando che anche le emozioni possono avere un effetto sull'aspetto delle pelle¹.

La salute della pelle, comunque, inizia dalla nutrizione all'interno del nostro organismo. Ciò vuol dire seguire una dieta completa, ricca di **frutta, verdura** e di **proteine** di alta qualità, al fine di fornire i mattoni di costruzione utili a mantenere l'integrità della pelle e di proteggerla dallo stress ossidativo.*

Questo numero del *News You Can Use* passa in rassegna nuovi dati scientifici attinenti ad alcuni dei più importanti nutrienti per la funzione della pelle.



Pro Vitality+ & NeoLifeShake

- Proteine biologicamente complete che includono i 22 aminoacidi per costruire e riparare la pelle*
- 25 micronutrienti essenziali, incluse le vitamine A, C ed E ed Acido folico oltre che minerali, come rame e zinco, molto importanti per la pelle*

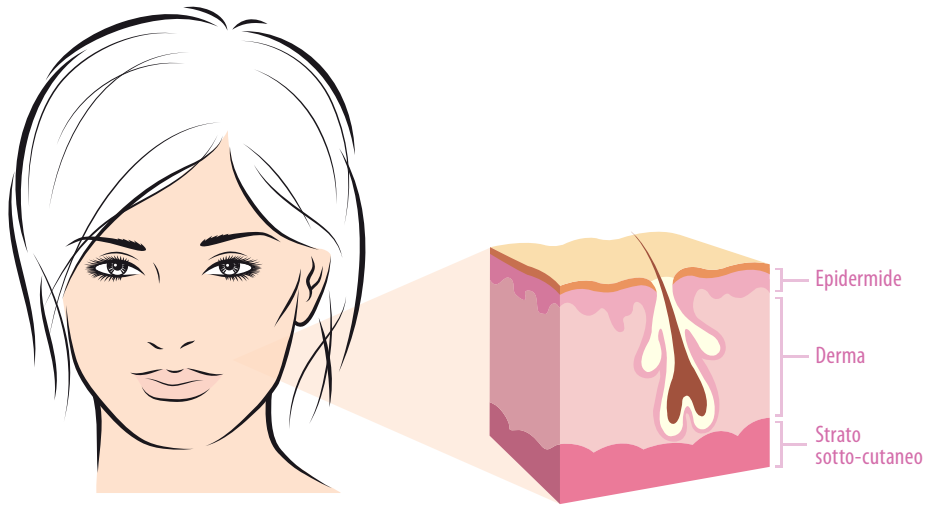
Proteine & Lipidi:

Una sana alimentazione per mantenere una pelle sana...

Delicata e resistente, la pelle viene costantemente rinnovata ed ha una notevole capacità di autoripararsi dopo un danno. A supporto dei processi di rinnovamento e riparazione sono necessari vari nutrienti.

Le proteine, per esempio, forniscono gli aminoacidi necessari per la creazione di collagene ed elastina, proteine strutturali nel derma che aiutano a mantenere la pelle liscia e rassodata. Anche la proteina strutturale nota come cheratina è presente nello strato più esterno o epidermide. La **vitamina C**, così come il rame e lo zinco, fungono da catalizzatori nella produzione di queste proteine.*

Gli **acidi grassi** essenziali, sia omega-3, che omega-6, sono componenti delle membrane cellulari ed aiutano a produrre la barriera grassa naturale della pelle, fondamentale



nel mantenere la pelle idratata, liscia e dall'aspetto giovane. Inoltre, una rete di cellule grasse e collagene compone la sottocute, lo strato profondo sotto il derma, che aiuta a conservare il calore corporeo ed agisce come un protettivo strato di assorbimento degli urti.

La pelle elimina continuamente una grande

quantità di cellule morte rimpiazzandole con nuove cellule: questo continuo processo di rinnovamento richiede un gran numero di elementi nutrizionali come la vitamina A* per la crescita e il mantenimento delle cellule epiteliali dell'epidermide e l'acido folico* per la produzione del DNA e dell'RNA cellulare.

...e proteggerla

I radicali liberi possono danneggiare le cellule della pelle e favorire il manifestarsi dei segni dell'invecchiamento. Oltre agli enzimi in grado di disattivare i radicali liberi, gli antiossidanti alimentari come le vitamine C ed E possono agire in modo sinergico per contrastare i potenziali danni causati da queste molecole instabili.

La più importante causa di danno ossidativo è la radiazione ultravioletta (UV) da esposizione alla luce del sole. Una sovraesposizione alla luce del sole causa arrossamento, infiammazione e riduce il numero di vasi sanguigni nel derma che trasportano i nutrienti alla pelle. La luce del sole, inoltre, danneggia le proteine che sono importanti per mantenere il tono della pelle. L'esposizione agli inquinanti nell'aria, in aggiunta alla radiazione UV, inoltre, genera radicali liberi e danneggia le cellule della pelle. Questi effetti sono, tutti insieme, noti come "foto-invecchiamento" ed una varietà di nutrienti può aiutare a contrastare questo processo.² (Si tenga presente che i nutrienti foto-protettivi non sostituiscono l'uso degli schermi solari).

I **carotenoidi** alimentari hanno mostrato di accumularsi nella pelle ed offrire un beneficio foto-protettivo misurabile e direttamente proporzionale alla loro concentrazione nella pelle.^{3,4,*} I dati ci dicono che la pelle è relativamente ricca di beta-carotene e licopene ed anche luteine e zeaxantina sono presenti⁵. Luteina e zeaxantina filtrano la luce UV nella macula (occhio) e gli scienziati

ritengono che questi carotenoidi giochino un ruolo protettivo simile nella pelle.

E' interessante come i risultati di parecchi studi suggeriscano che la combinazione di alte dosi di **vitamina C ed E** o di **vitamina E e carotenoidi** conferisca una più grande protezione contro le scottature e l'infiammazione indotte dall'esposizione agli UV, rispetto ai nutrienti usati singolarmente^{8,9,*}.

IL FATTO:

Parecchi studi suggeriscono che l'olio d'oliva possa migliorare la biodisponibilità dei carotenoidi^{6,7}.

La luteina è un nutriente liposolubile ed uno studio recente ha testato diversi tipi di olio (i.e. mais, girasole, soia, crusca di riso) per vedere quale di questi aumentava maggiormente l'assorbimento di luteina. L'olio d'oliva è risultato il migliore. Ed in aggiunta, l'olio d'oliva è anche salutare per il cuore!

Cercate di usarlo sulla vostra prossima insalata di spinaci e pomodori! Buon appetito!



Proteggi la pelle con Tè verde ed estratti botanici

Altri nutrienti derivanti da "erbe" hanno mostrato una capacità foto-protettiva. Il **tè verde*** ne è un esempio. In uno studio recente¹⁰, individui con pelle sana sono stati supplementati con tè verde e 50 mg di vitamina C per 12 settimane. La pelle è stata esposta alla radiazione UV prima e dopo la supplementazione. I risultati hanno mostrato che i metaboliti delle catechine del tè verde venivano incor-

porati nella pelle ed il livello di scottatura (eritema) veniva ridotto dopo le 12 settimane. I marcatori dell'infiammazione, che aumenta dopo esposizione agli UV, erano anch'essi più bassi dopo la supplementazione. Gli autori dello studio hanno sottolineato che una tazza di tè verde contiene circa 300 mg di catechine, quindi il livello di catechine testato (540 mg) è facilmente raggiungibile.

In aggiunta alle catechine del tè verde, altri composti come il **resveratrolo** e vari **flavonoidi**, che si trovano in quella frutta e verdure note per avere un forte potere antiossidante, promettono la protezione della pelle^{2,11,12}.

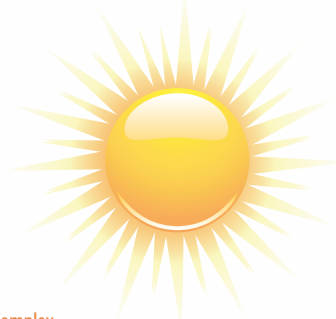
SCHERMO SOLARE INTERNO



Carotenoid Complex

Carotenoidi in una base di puro olio d'oliva

cod. 566



NeoLifeTea & Tré

- Flavonoidi del tè verde
- Resveratrolo



cod. 920

cod. 735



Nutrienti topici ed estratti botanici sono anch'essi importanti!

Il bello della pelle è che può essere nutrita e protetta sia dall'interno che dall'esterno. L'applicazione topica di certi nutrienti è complementare all'introduzione con l'alimentazione e porta all'ottenimento di una barriera per il corpo più forte e sana.

L'esposizione alla luce UV, per esempio, può ridurre i livelli di antiossidanti nella pelle, come le **Vitamine C ed E***. Quindi, aumentare le difese antiossidanti topicamente nelle cellule della pelle può essere molto importante.

Nuove ricerche sulla pelle si sono anche spinte oltre i tradizionali nutrienti, studiando anche gli estratti botanici. Alcune erbe antiossidanti possono avere effetti rilevanti sulle vie di comunicazione cellulare che sono coinvolte nel danno cellulare. Un'analisi degli studi sul tè verde, per esempio, ha mostrato che l'applicazione topica di tè verde possa aiutare a proteggere la pelle.¹¹ Altri studi suggeriscono che i componenti dell'**Echinacea** possano aiutare a proteggere il collagene della pelle dal danno dei radicali liberi, oltre che a supportare l'idratazione della pelle^{13,14}.

La Vitamina A è necessaria per mantenere sane le cellule della pelle e, insieme alle vitamine C ed E, può aiutare a riparare la pelle dopo un danno.*

*** La vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione della pelle. La vitamina A contribuisce al mantenimento di una pelle normale. L'acido folico ha un ruolo nel processo di divisione cellulare. Le vitamine C ed E contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Il rame contribuisce al mantenimento del normale tessuto connettivo. Lo zinco contribuisce alla normale sintesi proteica. I carotenoidi sono presenti in quella frutta e verdura nota per avere un forte potere antiossidante. I caroteni possono essere convertiti in vitamina A nel corpo. Il tè verde ha un forte potere antiossidante.**

cod. 327



CLINICAMENTE TESTATO

Renewing Antioxidant Treatment

- Riduce la comparsa di linee sottili e rughe
- Esclusiva tecnologia della Risposta Cellulare Attivata (ACR) per velocizzare il rinnovamento cellulare
- Contiene antiossidanti e fornisce echinacea per rafforzare le naturali difese della pelle e filtri di protezione UVA/UVB



BIBLIOGRAFIA

1. Chuh A et al. Clinical Practice: The skin and the mind. *Aus Fam Phys* 35:723-25, 2006.
2. Schagen S et al. Discovering the link between nutrition and skin aging. *Review. Dermato-Endocrinol* 4:298-307, 2012.
3. Alaluf S, et al. Dietary carotenoids contribute to normal human skin color and UV photosensitivity. *J Nutr* 132: 399-403, 2002.
4. Stahl W and Sies H. Photoprotection by dietary carotenoids: concept, mechanisms, evidence and future development. *Mol Nutr Food Res* 56:287-95, 2012.
5. Scarmo S et al. Significant correlations of dermal total carotenoids and dermal lycopene with their respective plasma levels in healthy adults. *Arch Biochem Biophys* 504:34-39, 2010.
6. Lakshminarayana R et al. Influence of olive oil on carotenoids bioavailability—A review. *Eur J Lipid Sci Tech* DOI: 10.1002/ejlt.201200254, Epub ahead of print, 2012.
7. Nidhi B et al. Olive oil improves the intestinal absorption and bioavailability of lutein in lutein-deficient mice. *Eur J Nutr* DOI 10.1007/s00394-013-0507-9, 2013.
8. Mireles-Rocha H, et al. UVB photoprotection with antioxidants: effects of oral therapy with d-alpha-tocopherol and ascorbic acid on the minimal erythema dose. *Acta Derm Venereol* 82:21-4, 2002.
9. Stahl, W et al. Carotenoids and carotenoids plus vitamin E protect against ultraviolet light-induced erythema in humans. *Am J Clin Nutr* 71:795-8, 2000.
10. Rhodes LE et al. Oral green tea catechin metabolites are incorporated into human skin and protect against UV radiation-induced cutaneous inflammation in association with reduced production of pro-inflammatory eicosanoid 12-hydroxyeicosatetraenoic acid. *Br J Nutr* Jan 28:1-10. Epub ahead of print, 2013.
11. Reuter J et al. Botanicals in Dermatology: An Evidencebased Review. *Am J Clin Dermatol* 11:247-67, 2010.
12. Afaq F et al. Polyphenols: Skin photoprotection and inhibition of photo-carcinogenesis. *Mini Rev Med Chem* 11:1200-1215, 2011.
13. Facino RM et al. Echinacoside and caffeoyl conjugates protect collagen from free radical-induced degradation: a potential use of echinacea extracts in the prevention of skin photodamage. *Planta Med* 61:510-4, 1995.
14. Yotsawimonwat S et al. Skin improvement and stability of Echinacea purpurea dermatological formulations. *Int J Cosmet Sci* [Epub ahead of print, Apr 1, 2010]