

DERMATOLOGIA: PREVENZIONE, ALIMENTAZIONE E CURA

Uno dei fattori che incidono sull'invecchiamento è costituito sicuramente dalla alimentazione, non solo in relazione all'assunzione di antiossidanti ma anche al bilancio delle sostanze chimiche e alla quantità di calorie introdotte. Vitamine A, C e del gruppo B stimolano l'attività dei fibroblasti, le cellule che producono il collagene e l'elastina, mentre la C e la E, insieme con i flavonoidi e i polifenoli, guidano la "hit parade" degli antiossidanti. Elemento importantissimo è quello dell'idratazione, che è legata agli acidi grassi omega 3 e 6 e all'acido gammalinolenico (GLA).

Le rughe e i segni dell'età si manifestano maggiormente quando la pelle perde elasticità, la produzione di collagene diminuisce e cresce invece la disidratazione. La prima cosa da fare è bere di più, diminuendo al contempo la quantità di sale ingerita ogni giorno (sostituendolo, per esempio, con le erbe aromatiche). Una corretta alimentazione è fondamentale per una pelle tonica, luminosa, libera dai problemi

Modulo 1: la pelle

Modulo 2: epidermide

Modulo 3: derma

Modulo 4: ipoderma

Modulo 5: annessi cutanei

Modulo 6: termoregolazione

Modulo 7: funzioni della pelle

Modulo 8: lipidi cutanei

Modulo 9: fototipi

Modulo 10: vitamine per la pelle

Modulo 11: sali minerali e integratori antinvecchiamento

Modulo 12: invecchiamento cutaneo

Modulo 13: malattie della pelle

Modulo 14: pH della pelle

Modulo 15: creme solari

Modulo 16: lo sport e la pelle

Modulo 17: idratazione della pelle