

Pelle e capelli

Alimentazione e bellezza

Arina

INDICE

Pelle in menopausa	3
<i>Strategie per prevenire i picchi glicemici</i>	4
<i>Movimento e glicemia</i>	6
<i>Il ruolo dello stress</i>	7
Collagene	8
<i>Stimolare la produzione di collagene attraverso l'alimentazione</i>	9
<i>Il valore insostituibile del brodo di ossa</i>	10
<i>Ricette per la preparazione del brodo tramandate da donna Ymenia</i>	11
<i>Gelatina nutriente: usi creativi in cucina e benessere</i>	16
<i>Collagene e dieta vegetale: come stimolare la produzione in modo naturale</i>	19
Acido ialuronico	22
Le vitamine della bellezza: alleate naturali di pelle e capelli	24
Capelli forti e vitali: i nutrienti che fanno la differenza	26

Pelle in menopausa

Gli estrogeni stimolano i fibroblasti a produrre collagene, acido ialuronico ed elastina — sostanze fondamentali per mantenere la pelle tonica, idratata ed elastica. Durante la menopausa, la fisiologica riduzione degli estrogeni porta a un indebolimento dei fibroblasti, con conseguente perdita di turgore e compattezza cutanea.

Fortunatamente, la natura ci offre un'ampia gamma di rimedi per idratare la pelle, prevenire la formazione delle rughe e attenuare quelle già presenti. Tuttavia, qualsiasi trattamento — cosmetico o naturale — può risultare poco efficace se non accompagnato da uno stile di vita equilibrato e da un'alimentazione capace di tenere sotto controllo i picchi glicemici.

Infatti, i picchi glicemici contribuiscono al fenomeno della **glicazione**, un processo che danneggia le fibre di collagene e accelera visibilmente l'invecchiamento della pelle.



Strategie per prevenire i picchi glicemici

- *Colazione proteica*

Recuperare l'abitudine, cara ai nostri nonni, di fare una colazione nutriente, ricca in proteine e povera di zuccheri e carboidrati raffinati. Zuccheri e farine bianche provocano un rapido innalzamento della glicemia, seguito da un'altrettanto rapida caduta (ipoglicemia reattiva), generando sensazioni di stanchezza e ulteriore desiderio di zuccheri. Inoltre, aumentano la dopamina in modo effimero, creando una falsa percezione di energia.

- *Aceto prima dei pasti*

Assumere un cucchiaino di aceto di mele diluito in un bicchiere d'acqua circa dieci minuti prima dei pasti principali. L'acido acetico rallenta l'assorbimento degli amidi inibendo l'enzima alfa-amilasi, contribuendo così a ridurre i picchi glicemici fino al 30%.

- *Verdure in apertura*

Consumare verdure crude o cotte all'inizio del pasto: le fibre contenute creano una sorta di "barriera" nell'intestino, rallentando l'assorbimento dei carboidrati e abbassando i picchi glicemici fino al 70%.

- *Frutta intera, non frullata*

Preferire sempre la frutta intera ai succhi o frullati, poiché la

lavorazione meccanica rompe le fibre e accelera l'assorbimento degli zuccheri, favorendo i picchi glicemici.

- ***Ordine dei cibi nel pasto***

Seguire questa sequenza: prima verdure, poi proteine e grassi, infine carboidrati. Questo semplice ordine può ridurre i picchi glicemici fino al 75%.

- ***Dolci solo dopo i pasti***

Consumare eventuali dolci solo al termine di un pasto completo, mai da soli o a stomaco vuoto, per limitarne l'impatto glicemico.

- ***Accorgimento a merenda***

Associare i dolci a grassi o proteine: per esempio, accompagnare una barretta di cioccolato fondente con un paio di noci o un cucchiaino di yogurt intero. Questo rallenta l'assorbimento degli zuccheri e mitiga l'impatto sulla glicemia.



Movimento e glicemia

Anche l'attività fisica gioca un ruolo fondamentale. Non serve strafare: sono sufficienti azioni leggere, come camminare o salire le scale per 10 minuti entro 90 minuti dal pasto. I muscoli, infatti, per contrarsi, utilizzano glucosio, contribuendo a stabilizzare la glicemia. Attenzione: l'attività ad alta intensità subito dopo i pasti è sconsigliata, perché stimola la produzione di cortisolo (ormone dello stress), che a sua volta alza la glicemia.

Esercizi consigliati

Stimolare il muscolo soleo, una fibra muscolare particolarmente attiva nel consumo di glucosio:

Sollevare i talloni e restare sulle punte per qualche secondo (3 serie da 30).

Seduti, con un peso sulle ginocchia, sollevare ripetutamente i talloni. Salire le scale sulle punte o camminare in salita.

Stretching mirato: da praticare per almeno 20 minuti, con ogni allungamento mantenuto tra 15 e 60 secondi. Favorisce l'attivazione della proteina **Glut4**, che facilita il passaggio del glucosio nel muscolo.

Stiramenti consigliati: laterali, del quadricipite, dello psoas e dei muscoli scapolari.



Il ruolo dello stress

Infine, è fondamentale **gestire lo stress**. Le situazioni stressanti innalzano i livelli di cortisolo, che, come già detto, contribuisce ad aumentare la glicemia. Tecniche di respirazione, meditazione, contatto con la natura e ritmi di vita più lenti sono strumenti preziosi per proteggere la pelle, il metabolismo e il benessere generale.



Collagene

Pelle luminosa e capelli splendenti: il ruolo del collagene e dell'alimentazione

Per mantenere una **pelle idratata, compatta** e una **chioma sana e brillante**, è fondamentale introdurre nella dieta quotidiana alimenti ricchi di **collagene, acido ialuronico e vitamine** essenziali al benessere dei tessuti.

Il **collagene** è la proteina strutturale più abbondante del nostro corpo: costituisce circa l'80% del tessuto connettivo e conferisce **resistenza, tonicità ed elasticità** a ossa, tendini, cartilagini, pelle, denti, vasi sanguigni e membrane oculari.

La sua produzione endogena inizia a rallentare già intorno ai 25 anni, ma è con l'arrivo della **menopausa** che si assiste a un calo marcato e significativo. Questo declino può tradursi in:

- **perdita di tono e compattezza della pelle**, con una maggiore tendenza al cedimento,
- **comparsa più evidente delle rughe**,
- **indebolimento delle ossa** e riduzione della massa cartilaginea (favorendo artrosi e dolori articolari),
- **perdita di elasticità di tendini, legamenti, vasi sanguigni e cornea**, con possibili ripercussioni su tutto il sistema muscolo-scheletrico e circolatorio.



Stimolare la produzione di collagene attraverso l'alimentazione

La buona notizia è che l'alimentazione può svolgere un ruolo decisivo nel **sostenere e stimolare** la produzione di collagene.

- **Salmone selvatico, uova e carni ricche di tessuti connettivi** sono ottimi alleati, grazie al loro contenuto proteico e alla presenza di nutrienti co-fattori della sintesi di collagene.
- Il re degli alimenti ricchi di collagene resta però il **brodo di ossa** (di manzo, pollo o pesce), una preparazione tradizionale delle nostre nonne, altamente **nutriente e biodisponibile**.

Chi non ha tempo per una lunga cottura può ricorrere agli **integratori di collagene**, preferibilmente **idrolizzato**, che grazie alla sua struttura scomposta in peptidi risulta più facilmente assimilabile a livello intestinale. In alternativa, anche le classiche **bustine di gelatina alimentare** possono fornire una base di collagene, sebbene il loro potenziale beneficio sia oggetto di dibattito.

Infatti, come per tutte le proteine assunte con la dieta, anche il collagene ingerito viene scomposto in amminoacidi, che il corpo può riutilizzare secondo le necessità — e non necessariamente per ricostruire collagene. Ecco perché non tutti gli esperti concordano sulla reale efficacia degli integratori.



Il valore insostituibile del brodo di ossa

Diverso è il discorso per il **brodo di ossa**, che oltre al collagene fornisce **minerali, acqua e preziosi amminoacidi** in forma sinergica.

È composto da circa **50% di minerali, 28% di collagene e 22% di acqua**.

Contiene elevate quantità di **glicina, prolina e glutammina**, tre amminoacidi chiave per la salute e la bellezza:

- **Glicina**: favorisce la produzione di glutathione, uno dei più potenti antiossidanti naturali, essenziale per contrastare l'infiammazione e sostenere i processi di disintossicazione.
- **Prolina**: contribuisce alla rigenerazione del collagene, migliorando l'elasticità cutanea e rinforzando le articolazioni.
- **Glutammina**: protegge e ripara la mucosa intestinale, supporta il sistema immunitario e favorisce la crescita della massa muscolare.

In sintesi, il brodo di ossa non è solo un alimento ricco di collagene, ma un vero e proprio **tonico per corpo e mente**, capace di nutrire in profondità, riequilibrare e rigenerare i tessuti.



Ricette per la preparazione del brodo tramandate da donna Ymenia

Brodo di ossa di manzo

Ingredienti

- Ossa di manzo con tendini e cartilagini annesse (preferibilmente da allevamenti non intensivi e biologici)
- ½ tazzina da caffè di **aceto di mele biologico**
- Verdure a piacere (carota, cipolla, sedano, porro, aglio, alloro...)

Procedimento

Utilizzi della gelatina

La gelatina di brodo è **inodore e insapore**: può quindi essere aggiunta con facilità a **spremute, frullati** o usata per **arricchire piatti salati**. Per trasformarla in un **brodo gustoso**, aggiungere una parte di acqua e le verdure preferite (crude o già cotte). Lasciar sobbollire per circa **2 ore**, quindi filtrare e servire caldo. Per non sprecare nulla, si consiglia di frullare le verdure e l'eventuale **midollo** raccolto durante la cottura: si otterrà una **crema densa e saporita**, ottima per insaporire zuppe, risotti e piatti unici. Si può conservare questa crema in piccoli contenitori monoporzione e riporla in **freezer** per averla sempre pronta all'uso.

Preparazione della gelatina

Sciacquare accuratamente le ossa sotto acqua corrente fredda. Disporle in una pentola capiente e aggiungere l'aceto di mele: questo passaggio è fondamentale perché l'acidità dell'aceto favorisce l'estrazione dei **minerali** e del **collagene** dalle ossa. Lasciare in ammollo per almeno un'ora a temperatura ambiente.

Cottura lenta e progressiva

Portare lentamente il tutto a ebollizione. Quando iniziano a comparire delle schiume scure in superficie, rimuoverle con un colino a maglia fine o una schiumarola. Questo passaggio va ripetuto più volte, finché il brodo risulterà limpido e privo di impurità.

Lunga cottura a fuoco basso

Abbassare la fiamma al minimo, coprire la pentola con un coperchio e lasciare cuocere il brodo per almeno **24 ore**. Per motivi di sicurezza, se si preferisce non lasciare il gas acceso tutta la notte, si consiglia l'utilizzo di una **slow cooker** oppure di un piano cottura dotato di sistema di blocco in caso di spegnimento accidentale della fiamma.

Filtraggio delicato

Una volta terminata la cottura, lasciar intiepidire leggermente il brodo. Preparare un'altra pentola pulita e posizionare su un colabrodo un **panno di cotone pulito** (non trattato con detersivi profumati o ammorbidenti). Filtrare il liquido con pazienza: chiudere il panno a fagotto e, con movimenti rotatori e una leggera pressione delle mani, estrarre il brodo residuo. Questo metodo assicura un filtraggio fine, eliminando ogni residuo solido, anche microscopico.

Raffreddamento e separazione dei grassi

Versare il brodo filtrato in un contenitore ermetico e lasciarlo raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore. A questo punto si presenterà in forma **gelatinosa**, con uno strato solido e burroso in superficie. Questo grasso, **ricchissimo di nutrienti**, può essere rimosso e utilizzato per preparare **unguenti o creme naturali**. Per la preparazione cosmetica, si rimanda all'eBook *Piante e oli per la salute delle donne*.

Brodo di pollo

Ingredienti

Parti di pollo ricche di ossa e cartilagini: **zampe, colli, ali, dorso** (preferibilmente da allevamento biologico e non intensivo).
In alternativa, si può usare un **pollo intero** tagliato in pezzi.

2 cucchiaini di aceto di mele

Verdure a piacere: cipolla, carota, sedano, aglio, porro, alloro...

Acqua q.b.

Procedimento

Preparazione iniziale

Sistemare le parti del pollo in una pentola capiente e coprirle con acqua fredda. Aggiungere due cucchiaini di aceto di mele e lasciare riposare per circa un'ora, così da facilitare l'estrazione dei minerali e del collagene.

Prima cottura e schiumatura

Portare lentamente a ebollizione. Rimuovere la schiuma superficiale con un colino fine o una schiumarola. Questa operazione si esaurisce rapidamente: dopo i primi 20-30 minuti non dovrebbero più formarsi residui.

Cottura lenta

Se si usano **solo ossa e cartilagini**: lasciar sobbollire per **8-12 ore**, coprendo parzialmente la pentola.

Se si utilizza **pollo intero con carne**: cuocere per **4-5 ore al massimo**, per evitare che la carne perda gusto e consistenza.

Aggiunta delle verdure

Inserire le verdure scelte **nelle ultime 2 ore** di cottura, così da mantenere sapore e proprietà nutritive.

Filtraggio e conservazione

Lasciare intiepidire leggermente, filtrare con cura, e conservare in frigorifero. Dopo alcune ore, la parte gelatinosa sarà visibile: è un segno della presenza di **collagene e minerali biodisponibili**. Il grasso in superficie può essere utilizzato per cucinare o per preparare unguenti naturali.

Rispetto al brodo di manzo, il brodo di pollo si distingue per la sua **leggerezza**, il profumo più **delicato**, e la capacità di **riequilibrare l'organismo**, soprattutto in caso di stanchezza, convalescenza o cambi di stagione. Se si utilizzano le **zampe di pollo**, si ottiene una gelatina particolarmente ricca, molto utile per sostenere la pelle, le articolazioni e l'intestino.

Brodo di pesce

Ricetta estiva e remineralizzante – fonte di collagene marino ad alta biodisponibilità

Ingredienti

Pesci cartilaginei come **razza** e **torpedine**, ricchi di collagene marino e sali minerali

2 cucchiai di aceto di mele

Verdure fresche a piacere: finocchio, porro, sedano, cipolla, pomodoro, scorza di limone

Acqua q.b.

Procedimento

Preparazione delle basi

Pulire accuratamente i pesci cartilaginei e disporli in una pentola ampia con abbondante acqua fredda. Aggiungere l'aceto di mele,

lasciando riposare per circa un'ora: questo passaggio favorisce l'estrazione di **collagene e minerali**, aumentando la biodisponibilità dei nutrienti.

Prima cottura

Portare il tutto a ebollizione dolce e rimuovere con una schiumarola le eventuali impurità che affiorano in superficie. Abbassare la fiamma e lasciar **sobbollire per circa 3 ore**, mantenendo il fuoco al minimo per non alterare la delicatezza del sapore.

Aggiunta delle verdure

Aggiungere le verdure selezionate — ideali quelle fresche e aromatiche, come finocchio, pomodoro, sedano, scorza di limone o qualche foglia di alloro — e proseguire la cottura per altre **2 ore**, sempre a fuoco basso.

Filtraggio e raffreddamento

Lasciare intiepidire, poi filtrare il brodo con un colino a maglia fine o, per un risultato più limpido, con un telo di cotone. Versare in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Uso estivo e benefici

Il **collagene marino**, ricavato da pesci cartilaginei, è noto per la sua **alta biodisponibilità**: viene assorbito con maggiore efficienza rispetto a quello bovino o suino. Inoltre, il brodo di pesce è **più leggero e digeribile**, ideale per i mesi caldi in cui si desiderano piatti nutrienti ma non pesanti.

Può essere consumato tiepido, oppure utilizzato **come base per vellutate fredde, minestre estive di riso o orzo**, oppure ancora per **arricchire frullati salati o succhi vegetali remineralizzanti**, senza alterarne il sapore.

Per chi segue una dieta anti-aging o desidera prendersi cura della pelle in estate, è un vero elisir naturale.



Gelatina nutriente: usi creativi in cucina e benessere

In alternativa al classico brodo, la **gelatina** ottenuta dalla lunga cottura delle **ossa di manzo** può essere riutilizzata in modo versatile e sorprendente, soprattutto in preparazioni **dolci e nutrienti**.

Questa sostanza gelatinosa, priva di sapore ma ricchissima di **collagene**, **aminoacidi** e **minerali**, rappresenta un vero e proprio integratore naturale, facilmente assimilabile e ideale per sostenere pelle, articolazioni, intestino e sistema immunitario.

Riutilizzare la gelatina è anche un gesto sostenibile, perché valorizza ogni parte del cibo cucinato e riduce gli sprechi. Un piccolo cucchiaino al giorno può diventare un **rituale di benessere quotidiano**, soprattutto durante i **cambi di stagione** o nei periodi in cui la pelle appare spenta e affaticata.

Frullati ricchi di collagene

Mezza tazza di gelatina
Un arancia (togliere eventuali semi)
Una carota
Un pizzico di zenzero
Un pizzico di prezzemolo
Frullare
Mezza tazza di gelatina
Un'arancia
Una carota
3 o 4 foglie di menta
Mezza tazza di gelatina
Mezzo bicchiere di latte di riso

Una spolverata di cannella
Un cucchiaino di zucchero di canna
Frullare

Budino al collagene

Ricetta nutriente con gelatina naturale di zampa di manzo

Per preparare questo budino è consigliabile utilizzare **ossa ricche di cartilagine**, in particolare **la zampa di manzo**, che rilascia una gelatina densa, elastica e particolarmente ricca di collagene. Chiedere al proprio **macellaio di fiducia** di tagliare a pezzi una zampa intera (circa 2 kg) per facilitarne la cottura.

Procedere seguendo le indicazioni già fornite per la preparazione della **gelatina di base**. Una volta pronta, lasciarla raffreddare completamente e **rimuovere lo strato burroso** che si forma in superficie.

Ingredienti indicativi

(le dosi variano a seconda della quantità di gelatina e del gusto personale)

Gelatina di zampa di manzo

Latte di riso (in quantità pari alla gelatina)

3 chiodi di garofano

2 stecche di cannella

Zucchero integrale o dolcificante naturale a piacere

Granella di mandorle o noci (opzionale, per guarnire)

Procedimento

1. Versare la **gelatina filtrata** in una casseruola dal fondo spesso. Aggiungere il **latte di riso**, le **spezie** (chiodi di garofano e cannella) e lo **zucchero**, secondo il proprio gusto. Le dosi delle spezie sono orientative e possono essere regolate per ottenere un sapore più o meno intenso.
2. Portare il composto a **ebollizione dolce**, quindi abbassare la fiamma e lasciar **sobbollire per circa 40 minuti**, mescolando di tanto in

- tanto per evitare che si formino **granuli sul fondo** della pentola.
3. Una volta raggiunta una consistenza liscia e omogenea, **filtrare nuovamente** il budino per eliminare eventuali residui delle spezie.
 4. Versare il composto in **formine individuali**, preferibilmente di vetro o ceramica, e lasciar raffreddare in frigorifero per almeno **due ore**.

Consigli finali

Trascorso il tempo di riposo, il budino sarà pronto da gustare: **cremoso, aromatico e naturalmente ricco di collagene**. Per aggiungere croccantezza e un tocco nutriente in più, si può guarnire con **granella di mandorle o noci tritate** al momento.

Usi alternativi della gelatina

Gommose energetiche fai da te

Versare la gelatina in stampini per cioccolatini, aggiungendo succo di frutta naturale e un tocco di succo di limone. Una volta raffreddata, si ottengono caramelle gommose **naturali**, ottime anche per i bambini.

Crema spalmabili salate

Frullare la gelatina con le verdure cotte del brodo e un filo d'olio extravergine: si ottiene una crema saporita, perfetta da spalmare su pane integrale o da aggiungere a minestre e risotti come **insaporitore naturale**.



Collagene e dieta vegetale: come stimolare la produzione in modo naturale

Per le donne che seguono un'alimentazione vegetariana o vegana, è importante sapere che **non esiste un vero collagene vegetale**: si tratta infatti di una proteina esclusiva del regno animale. Tuttavia, questo **non significa** che chi segue un regime plant-based non possa **stimolare la produzione endogena** di collagene e preservarne la struttura.

Anzi, è proprio grazie ad alcuni alimenti vegetali che il corpo può **sostenere in modo efficace** i processi di rigenerazione dei tessuti.

Alimenti che stimolano la produzione di collagene

Frutta ricca di vitamina C, come **agrumi, kiwi, fragole e mirtilli**, è essenziale per la sintesi del collagene, in quanto la vitamina C è un cofattore indispensabile per la formazione della tripla elica proteica.

Verdure a foglia verde (spinaci, rucola, cavolo nero, bietole) forniscono **minerali alcalinizzanti e antiossidanti**, utili a contrastare l'infiammazione e il danno ossidativo.

Vitamina E, presente in **olio di germe di grano, mandorle, semi di girasole e avocado**, protegge il collagene esistente dalla degradazione.

Aloe vera: ricca di polisaccaridi lenitivi e minerali, può favorire la salute dei tessuti e l'idratazione profonda.

Centella asiatica: pianta officinale straordinaria, nota per la sua capacità di **stimolare i fibroblasti**, le cellule deputate alla produzione di collagene. È utilizzata in ambito fitoterapico per migliorare il tono dei tessuti cutanei e ridurre le smagliature.

Il potere delle crucifere

Le **crucifere** (come cavolfiore, broccoli, cavolini di Bruxelles, rucola) contengono composti solforati — come il **sulforafano** — che **favoriscono i processi di disintossicazione cellulare** e sostengono la produzione di **glutazione**, un antiossidante fondamentale per la protezione del collagene.

Per massimizzarne i benefici:

Consumale crude in piccole quantità (ad esempio in estratti freschi o insalate),

Oppure leggermente scottate al vapore, per non disperdere le sostanze attive.

In sintesi

Una dieta vegetale, se ben bilanciata, **non solo può sostenere la produzione naturale di collagene**, ma anche proteggerlo da stress ossidativo, infiammazioni e invecchiamento precoce. La chiave sta nell'integrare **vitamine, minerali e antiossidanti**, e nel non trascurare l'apporto proteico, anche da fonti vegetali (come legumi, frutta secca, semi e pseudocereali).

Frullati vegani per stimolare la produzione naturale di collagene

Vitamine, antiossidanti e composti solforati in un bicchiere di benessere.

Un'alimentazione vegetale ben strutturata può sostenere efficacemente la produzione endogena di collagene. Questo frullato, ricco di **vitamina C, composti solforati e antiossidanti**, è ideale per nutrire la pelle, rinforzare i tessuti e proteggere le fibre di collagene dallo stress ossidativo.

Ingredienti (dosi da regolare secondo il gusto personale)

Cavolfiore crudo (ricco di zolfo, utile per la formazione del collagene)

Cavolo cappuccio (ricco di fibre e antiossidanti, protegge dall'infiammazione)

Kiwi e more (ottime fonti di vitamina C, indispensabile per la sintesi del collagene)

Alternativa gustosa

Un concentrato di nutrienti essenziali per sostenere dall'interno la produzione naturale di collagene e proteggere i tessuti dallo stress ossidativo.

Ingredienti

Una manciata di **frutti di bosco** (ricchi di antociani e vitamina C)

Mezza **banana** (fonte di potassio e dolcezza naturale)

Un cucchiaino di **semi di zucca** (ricchi di zinco, utile per la rigenerazione cellulare)

Una manciata di **spinaci freschi** (ricchi di clorofilla, ferro e vitamina E)

Un cucchiaino di **polvere di camu camu** (superfood ad altissimo contenuto di **vitamina C** e **vitamina E**)

Suggerimenti per l'adattamento graduale

Se il gusto del frullato risulta troppo intenso, soprattutto per chi non è abituato a sapori vegetali marcati, si può iniziare **augmentando la proporzione di frutta** rispetto alle verdure. Progressivamente, man mano che il palato si adatta, sarà possibile **invertire il rapporto**, dando maggior spazio agli ingredienti funzionali e meno zuccherini.

Alternativa con verdure cotte

Per rendere il frullato più delicato, si possono **tagliare le verdure e lasciarle riposare all'aria per circa mezz'ora** (questo attiva alcuni enzimi benefici), quindi **cuocerle leggermente al vapore**. Una volta raffreddate, potranno essere aggiunte alla frutta per ottenere un frullato più digeribile, ma ancora ricco di principi attivi.

Questa semplice bevanda può diventare un **rituale mattutino** o uno **spuntino rigenerante**, perfetto per chi desidera sostenere la bellezza e la salute in modo naturale, anche in un'alimentazione priva di fonti animali.



Acido ialuronico

Cos'è, a cosa serve e come stimolarne la produzione in modo naturale

L'**acido ialuronico** è una molecola **idroscopica** straordinariamente efficace nel trattenere l'acqua: può legare fino a **6.000 volte il proprio peso** in molecole d'acqua. Quando si unisce all'acqua, forma una sostanza gelatinosa che:

idrata in profondità i tessuti,

contribuisce all'elasticità cutanea,

riduce la visibilità delle rughe,

lubrifica le articolazioni, proteggendole da attriti e infiammazioni.

Dove si trova naturalmente l'acido ialuronico?

L'acido ialuronico si trova in elevate concentrazioni nei **tessuti cartilaginei** e connettivi degli animali. È particolarmente abbondante in:

Manzo (soprattutto nelle zampe e nei tagli ricchi di tessuto connettivo)

Pollo (collo, ali, zampe)

Pesce azzurro e pescato grasso: aringhe, sgombri, orate, anguille

Anche le **uova** e alcuni **tuberi** ne contengono tracce utili, sebbene in quantità inferiori.

Alimenti che stimolano la produzione di acido ialuronico

Sebbene l'acido ialuronico esogeno (cioè assunto con gli alimenti) possa essere utile, è ancora più importante **favorirne la produzione endogena** attraverso una dieta ricca di nutrienti sinergici:

Vitamina C – Essenziale per la sintesi di acido ialuronico e

collagene

Presente in: kiwi, agrumi, spinaci, broccoli, fragole

Zinco – Partecipa alla formazione di nuovi **fibroblasti**, le cellule del tessuto connettivo che producono acido ialuronico, elastina e collagene

Fonti: semi di zucca, quinoa, uova, anacardi

Magnesio e silicio – Minerali chiave per il metabolismo dei tessuti connettivi

Fonti: cereali integrali, ortaggi a radice, ortiche

Cereali integrali, noci e legumi – Aiutano a **mantenere livelli ottimali** di acido ialuronico nel corpo, contribuendo a stabilizzare i processi infiammatori e a fornire aminoacidi e minerali di supporto.

Una **dieta variata e ricca di nutrienti antiossidanti** è quindi il modo più efficace per preservare e stimolare la naturale produzione di acido ialuronico, contribuendo non solo alla **salute della pelle**, ma anche al **benessere articolare e sistemico**.



Le vitamine della bellezza: alleate naturali di pelle e capelli

Oltre al collagene e all'acido ialuronico, alcuni nutrienti svolgono un ruolo chiave nel **mantenere la pelle elastica, luminosa** e i capelli **forti e vitali**. Tra questi, spiccano le cosiddette “**vitamine della bellezza**”, preziose per la loro azione **antiossidante, protettiva e rigenerante**. Scopriamo insieme le principali.

VITAMINA A

È antiossidante; stimola la produzione di collagene, favorisce la riparazione del tessuto connettivo, migliora l'idratazione e facilita il turn-over delle cellule. La troviamo nelle carote, nelle patate dolci, nella zucca, nei cavoli e nel crescione, e tra i frutti, nelle albicocche e nei cachi. È contenuta, sebbene in minori quantità, anche nella ricotta e nelle uova.

VITAMINA C

È antiossidante e concorre alla sintesi e produzione di collagene. La troviamo in grandi quantità nella rosa canina (ha 40 volte più vitamina C dell'arancia) e negli estratti di baobab (ha 10 volte più vitamina C dell'arancia). Ne sono ricchi anche il succo d'uva, le bacche di goji, il ribes, le fragole, gli agrumi, i mirtilli, il kiwi e, tra le verdure che devono essere crude o leggermente scottate) i peperoni, i broccoli, i cavoli, i cavoletti di Bruxelles, i cavolfiori, gli spinaci la lattuga, i pomodori.

VITAMINA E

Combatte i radicali liberi. Possiamo trovarla come integratore alimentare nell'olio di germe di grano ma anche in molti alimenti come frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pistacchi); latte vaccino e derivati (yogurt, ricotta, grana); oli vegetali (olio di semi di girasole, olio d'oliva).



Capelli forti e vitali: i nutrienti che fanno la differenza

La pelle e i capelli, pur essendo tessuti diversi, condividono **gli stessi nutrienti fondamentali** per restare sani, forti e vitali. Collagene, acido ialuronico e vitamine come la A, la C e la E, noti per i loro benefici sulla pelle, svolgono un ruolo altrettanto importante nel **nutrire il cuoio capelluto, stimolare la crescita e rafforzare la fibra capillare**.

A questi si aggiungono altri elementi essenziali — come **zinco, ferro, biotina, acidi grassi essenziali e proteine** — che agiscono in sinergia per contrastare la caduta, favorire la ricrescita e migliorare l'aspetto generale dei capelli.

Alimenti per il benessere dei capelli

Tutti i cibi che **stimolano la produzione endogena** di collagene e acido ialuronico (come già descritto per il benessere della pelle) sono fondamentali anche per la salute del cuoio capelluto e la struttura dei capelli. Questi nutrienti migliorano l'**elasticità, l'idratazione e il nutrimento del follicolo**.

1. Lievito di birra e uova

Ricchi di **vitamine del gruppo B**, in particolare di **biotina (vitamina B7)**, svolgono un ruolo chiave nel **limitare la caduta e favorire la crescita** dei capelli. La biotina rinforza la cheratina, la proteina di cui il capello è composto.

2. Cavoli, broccoli, spinaci, pomodori, albicocche, agrumi

Questi alimenti sono ricchi di **flavonoidi** e **vitamina C**, che migliorano la **microcircolazione del cuoio capelluto** e supportano la funzionalità della rete vascolare che nutre i bulbi piliferi

3. Frutti rossi, tè rosso e vino rosso

Contengono **polifenoli**, potenti antiossidanti in grado di **proteggere il follicolo pilifero** dai danni causati dallo stress ossidativo e dall'inflammazione cronica.

5. Frutta secca

Mandorle, noci, nocciole e semi oleosi sono ricchi di **acido linoleico**, un acido grasso essenziale che **inibisce l'enzima 5-alfa-reduttasi**, responsabile della trasformazione del testosterone in DHT, uno dei principali ormoni coinvolti nella **caduta dei capelli** (soprattutto di tipo androgenetico).

6. Semi di chia e salmone selvatico

Fonti eccellenti di **omega 3**, questi alimenti **nutrono i cheratinociti** (le cellule che producono cheratina), migliorando la **struttura e l'elasticità del capello**, che risulterà più corposo, luminoso e resistente.

Questi alimenti, integrati in un'alimentazione varia e consapevole, rappresentano una vera e propria **strategia di bellezza quotidiana**, per capelli sani che riflettono il benessere interno.

Disclaimer

Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico.