

# Nutrizione e bellezza: consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare  
Nutrizione e bellezza: consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata

## **NUTRI-lipidomica** Nutrizione molecolare e sana alimentazione



## Il concetto di bellezza

L'ideale di bellezza ha subito notevoli cambiamenti nel corso della storia dell'uomo, ma resta biologicamente legato al concetto di attrazione tra i due sessi e al successo riproduttivo, pertanto alla capacità di trasmettere i propri geni ai figli. La bellezza un tempo si identificava con un corpo formoso, mentre ai giorni nostri ha preso il sopravvento l'ideale di magrezza, di eterna giovinezza e sensualità (1).

## L'aspetto esteriore: specchio della salute interna

La ricerca della bellezza deve essere unita all'attuazione di stili di vita salutari, dove **l'aspetto esteriore è uno specchio della salute interna metabolica e di quella delle proprie cellule**. Questo perché la magrezza estrema, ottenuta con regimi alimentari restrittivi o sbilanciati, può portare paradossalmente ad accentuare inestetismi (ritenzione idrica, cellulite, ecc) e a una perdita del tono muscolare con effetti negativi sullo stato di salute e sull'estetica.

Nella sua corretta accezione, il concetto di **dieta si lega a quello di alimentazione sana ed equilibrata** per la prevenzione delle malattie e non solo in funzione di un dimagrimento ai fini estetici. Si sente in questi anni citata sempre più spesso la frase *"Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e che la vostra medicina sia il cibo"*, attribuita al medico dell'antica Grecia Ippocrate (460 a.C. – 377 a.C) dove l'alimentazione assume un ruolo primario nel prevenire e trattare le malattie.

La parte del corpo più estesa, che rappresenta l'interfaccia con cui ci presentiamo al mondo esterno, è **la pelle con i suoi annessi cutanei** (unghie, peli e capelli). Avere pelle e capelli sani è indice di bellezza e di benessere, mentre il contrario può significare carenze di vitamine, di acidi grassi essenziali, anemia, stress ossidativo, ecc. Fondamentale per una pelle sana e protetta dal foto invecchiamento è quindi una buona barriera interna antiossidante e un'ottimale composizione dei lipidi che compongono le membrane cellulari. Entrambi questi parametri si possono oggi rilevare con specifici test molecolari in modo da intervenire opportunamente con i cibi più adatti e, se serve, con integratori alimentari.

# L'importanza di uno stile di vita salutare



Il **paradosso della dieta occidentale** è quello di trovarsi da un lato con eccessi calorici (in particolare di zuccheri) e dall'altro con ridotti apporti di vitamine, minerali e fibre vegetali, oppure con sbilanciamenti nella tipologia di grassi. In quest'ultimo caso rientra ad esempio la crescita enorme nel

consumo dei grassi saturi e lo squilibrio tra l'apporto di grassi polinsaturi Omega-3 ed Omega 6 a cui si è assistito progressivamente dalla rivoluzione industriale ai giorni nostri (3).

Escludendo specifiche patologie o interazioni farmacologiche, un individuo sano potrebbe presentare comunque delle carenze dovute a un **assorbimento intestinale non ottimale** nel quale può giocare un ruolo importante un'alterazione della microflora residente (disbiosi). Sappiamo che il microbiota è un vero e proprio organo, un alleato per la corretta digestione e anche per la produzione di molecole utili. Si veda l'esempio degli acidi grassi a catena corta, come il propionico e il butirrico, che vengono prodotti dai batteri intestinali a partire dalle fibre vegetali; essi hanno un'importante azione antinfiammatoria attraverso la modulazione immunitaria (linfociti Th-1, Th-2) e la riduzione dei fattori di trascrizione infiammatori (fattore NF-Kb).

## I consigli alimentari per una sana ed equilibrata alimentazione

Dal punto di vista alimentare la via da seguire è:

- una dieta ricca di colori (antiossidanti);
- di verdura e frutta (fibra, vitamine, minerali);
- di cereali integrali (carboidrati complessi, proteine vegetali, micronutrienti e fibre);
- di olio extravergine d'oliva e di frutta secca (grassi sani e polinsaturi);
- di pesce azzurro (proteine ed Omega 3);
- di uova e di carni selezionate (proteine di qualità e con pochi grassi saturi);
- di una buona idratazione.

### Bibliografia

- (1) Voracek M, Fisher ML. Shapely centrefolds? Temporal change in body measures: trend analysis. *Bmj*. 2002 Dec 21;325(7378):1447-8
- (2) Piccardi N., Manissier P. Nutrition and nutritional supplementation. Impact on skin health and beauty. *Dermato-Endocrinology* 1:5, 271-274; September/October, 2009;
- (3) Simopoulos A.P, et al. The importance of a balanced  $\omega$ -6 to  $\omega$ -3 ratio in the prevention and management of obesity. *Open Heart*. 2016; 3(2): e000385.
- (4) Lozio L. I probiotici. Principi e uso nella pratica medica. Giampiero Casagrande Editore. 2017

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – *Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*