

# Cosa mangiare per avere una bella pelle

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

## Cause dell'invecchiamento cutaneo

Oltre all'avanzare dell'età, ci sono altri fattori che contribuiscono alla perdita di collagene – e quindi **all'invecchiamento della pelle** – come:

- l'accumulo di **radicali liberi** nell'organismo, che **danneggiano le cellule** (processo di ossidazione) e favoriscono l'invecchiamento precoce. **Qui** puoi trovare una **dieta anti-aging gratuita**, con menu stagionali calcolati **per le tue calorie giornaliere**, ricchi di alimenti protettivi che contrastano i radicali liberi e aiutano a rimanere giovane;
- **un'alimentazione sbilanciata**, soprattutto se ricca di **zuccheri semplici**:

- l'abitudine al **fumo di sigaretta**;
- l'**alcolismo**;
- alcune **malattie**, come psoriasi e dermatiti;
- l'esposizione alla **radiazione luminosa**, non solo quella emessa dall'atmosfera (**raggi solari UV**), ma anche quella dei **dispositivi elettronici che emettono una luce blu** (computer, smartphone, tablet, ecc.). L'esposizione alla luce ha come effetto sia la **disidratazione della cute**, sia un **aumento dello stress ossidativo**, che agisce direttamente sulla **diminuzione delle fibre di collagene**;
- l'**inquinamento atmosferico**, in quanto accelera l'invecchiamento della pelle e **amplifica il danno dei raggi UV**. Per questa ragione bisognerebbe sempre applicare una crema solare sul viso, sia nelle giornate di sole che in inverno;



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

**torrora, torrone, dermatite e pelle secca.** Un alimento che apporta buone quantità di zinco e Grana Padano DOP: una porzione (25 g) di questo formaggio contiene **quasi 3 mg di zinco**, apporta **meno di 100 calorie**, quindi è ideale da consumare **come spuntino**, ed è **naturalmente senza lattosio**. Inoltre, Grana Padano DOP è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, contiene ottime quantità **di proteine ad alto valore biologico** (inclusi i **9 aminoacidi essenziali**), vitamine importanti per la salute **come B2 e B12** e, oltre allo zinco, altri antiossidanti quali **selenio e vitamina A**. Si può utilizzare un cucchiaino di grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**. Leggi [questo articolo](#) per sapere quali sono i cibi più ricchi di zinco.

**Cibi che stimolano la produzione di collagene**

Alcuni cibi stimolano la produzione di collagene nel corpo e ci aiutano a mantenere una pelle tonica ed elastica.

Ecco quali:

## MIDOLLO OSSEO

GRAN PARTE DEL MIDOLLO OSSEO È COSTITUITO PROPRIO DA COLLAGENE ED È ANCHE MOLTO RICCO DI PROLINA E GLICINA, PROTEINE ESSENZIALI PER LA SALUTE DELLA PELLE. AD ESEMPIO, PREPARARE IL BRODO CON IL MIDOLLO AIUTERÀ AD ESTRARRE IL COLLAGENE CHE LO COSTITUISCE E A FORNIRE AL CORPO I SUOI BENEFICI NATURALI.

GLI AMINOACIDI PRESENTI NEI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI AUMENTANO



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

## UOVA

CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI. INOLTRE, GLI AMINOACIDI CHE SI TROVANO NELLE UOVA VENGONO CONVERTITI NEL CORPO IN COLLAGENE.

## FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI

NOCCIOLE, MANDORLE, NOCI, SEMI DI GIRASOLE, DI ZUCCA, DI CHIA, SEMI DI LINO, ECC. CONTENGONO GRASSI COSIDDETTI "BUONI", NECESSARI PER COMBATTERE I RADICALI LIBERI AL FINE DI PRESERVARE LE CELLULE DELLA PELLE.

# Gli integratori di collagene funzionano davvero?

La maggior parte degli **integratori** a base di collagene subisce l'idrolisi (cioè l'interazione tra sali e molecole di acqua) per formare **collagene idrolizzato**, che ne facilita l'assorbimento. Alcuni integratori di collagene sono in forma di compresse, capsule o polveri, altri sono infusi in bevande o inseriti in cibi specifici in maniera addizionale. I dati di letteratura scientifica sull'utilizzo di integratori di collagene per la pelle sono contrastanti: alcuni studi riferiscono benefici, mentre altri hanno dimostrato che l'ingestione di più di 20 grammi al giorno di collagene idrolizzato **può essere dannoso**. Pertanto, è sempre utile **leggere bene le etichette** degli alimenti arricchiti in collagene prima di acquistarli e, prima di utilizzare un integratore specifico, **bisogna consultare il proprio medico**.

Infine, è importante ricordare che la bellezza della pelle è determinata, oltre che da un'alimentazione sana e variata, anche dalla



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

## Leggi anche



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

