



## Cinque alleati salva vacanze

*Vitamina C per la cura di pelle e capelli, melatonina per combattere jet lag e insonnia. Antiage, energizzanti e rigeneranti: ecco gli integratori da mettere in valigia per un'estate al top della forma*

di MARZIA BRENTANI



**C**aldo, viaggi, cambiamenti delle abitudini alimentari in estate possono creare qualche problema. Per non farti guastare le vacanze, parti equipaggiata, infilando in valigia qualche integratore per rafforzare le tue difese. Ecco la top five per un'estate al massimo del benessere.

### 1. BETACAROTENE ABBRONZATURA SICURA

Per una tintarella sicura, punta sugli integratori a base di betacarotene, da assumere già qualche settimana prima della partenza e per tutta la durata dell'esposizione solare. «È un pigmento naturale presente in tutta la frutta e la verdura di colore rosso-arancio, come carote, melone, albicocche, peperoni, peperoncino e pomodori», spiega il professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermatologico **Vita Cutis** di Milano, che ha concorso alla formulazione dell'integratore solare Plusol.In della linea Skinius. «Non stimola la produzione di melanina e non accelera l'abbronzatura, ma è comunque

importante assumerlo durante la stagione estiva perché è un potente antiossidante naturale che migliora la fotoprotezione della cute. Re incontrastato dei carotenoidi, il betacarotene neutralizza i radicali liberi innescati dagli UV e rinforza le cellule epidermiche, creando un invisibile scudo contro le radiazioni più aggressive. Inoltre, dona all'abbronzatura una nuance calda e dorata, eliminando quelle sfumature spente e un po' grigiastre che assume a fine vacanza. Ricordiamo che il betacarotene è un pigmento giallo-arancione, che si somma al pigmento bruno prodotto dai melanociti dell'epidermide per difenderci dal sole: la melanina». L'importante è che l'integratore prescelto associ il betacarotene ad altri attivi, pronti a proteggere la pelle da sole, cloro, vento e salsedine. Come il licopene che, alle proprietà antiossidanti, unisce la capacità di rinforzare le pareti dei capillari soggette a vasodilatazione per le alte temperature, la vitamina E (spiccata azione antiradicalica), lo zinco che affina l'immunità e protegge dalle classiche infezioni estive (graffi, abrasioni da sabbia e da scogli) e il rame, il minerale che favorisce la sintesi di melanina.

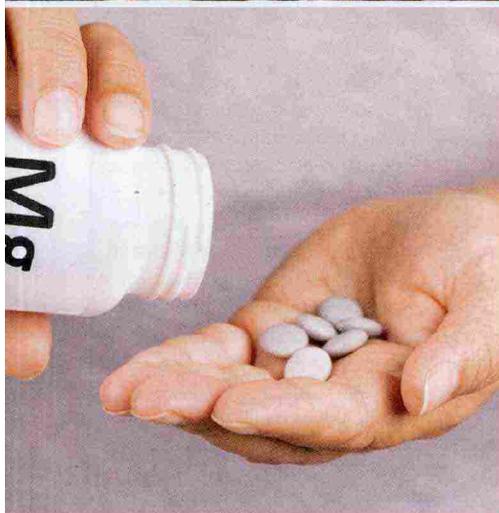
### 2. MAGNESIO E POTASSIO VIA CRAMPI E STRESS

Sono il must-have utile per affrontare il caldo afoso che lascia spossati e privi di energie. Magnesio e potassio sono due minerali che, lavorando in sinergia, compensano la perdita di elettroliti dovuta al sudore, specie se pratici sport. «Il magnesio è uno dei minerali più importanti per il nostro organismo e la sua carenza può causare stress, stanchezza, crampi muscolari e difficoltà ad addormentarsi e riposare bene», spiega Vita Plano, responsabile Ricerca e Sviluppo di Desapharma, azienda leader nel campo degli integratori alimentari con il brand Apropos. «Oltre a reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione, il potassio aiuta anch'esso a contrastare i crampi e la debolezza muscolare, ha effetti positivi sulla ritenzione idrica, assicura una corretta funzionalità del muscolo cardiaco e contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna. Insieme, i due minerali migliorano il metabolismo energetico e riducono il senso di spossatezza». L'ideale, per assicurarsi

Getty Images

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

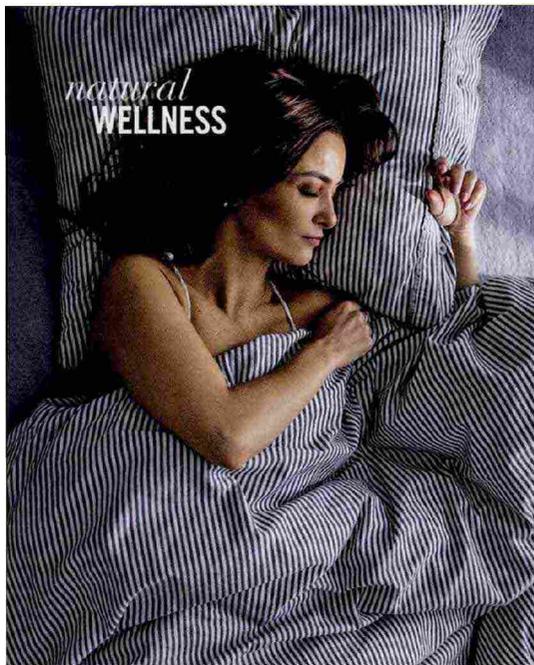


### 3. VITAMINA C FERMA IL TEMPO

In valigia non può mancare una scorta di vitamina C, il più potente alleato di salute e bellezza. Antiossidante naturale, i cui benefici effetti sono stati studiati a fondo, negli anni '70, '80 e '90, dal chimico e ricercatore Linus Pauling e dall'oncologo David Cameron, questa supervitamina è l'amica per eccellenza di un'estate in piena forma. Com'è noto, abbonda negli ortaggi (soprattutto kiwi, agrumi, pomodori, peperoni, spinaci, cavoli e broccoli) ma in questo periodo è meglio integrarla per assicurarsi un surplus di vantaggi. «La vitamina C è utilissima per la salute di pelle e capelli, che in estate sono investiti da una pioggia di raggi ultravioletti, responsabile di danni a carico di entrambi», spiega Jacqueline Bolle, nutrizionista e Responsabile Ricerca di Abundance and Health per il brand Altrient. «Contribuisce alla produzione di collagene, che serve a mantenere la pelle elastica, a prova di rughe e di cedimenti. Inoltre, svolge un ruolo chiave nell'ambiente che circonda i follicoli piliferi,

favorendo la crescita di capelli forti e sani. Occorre però prestare attenzione alle formulazioni: quella in assoluto più biodisponibile, capace di superare le barriere di assorbimento cellulare per fornire i nutrienti direttamente al cuore delle cellule, è la forma liposomiale. Sviluppata nei laboratori californiani LivOn Labs, pionieri nella messa a punto dei liposomi, prevede nanovettori avvolti da un doppio strato di fosfolipidi che incapsulano e proteggono la vitamina C nel suo viaggio dall'apparato digerente fino alle cellule». Grazie a questa tecnologia brevettata, è un prodotto estremamente efficace. Lo dimostra uno studio condotto nel 2023 dalla britannica Princeton Consumer Research su un campione di donne che ne hanno assunto due bustine da un grammo al giorno, per dodici settimane. Sono stati osservati una riduzione del 51 per cento di capelli spezzati e del 28 per cento di quelli sfibrati, e un incremento del loro spessore (21 per cento). L'87 per cento delle partecipanti ha dichiarato di avere una pelle più liscia e il 60 ha notato un miglioramento delle linee sottili e delle rughe.►

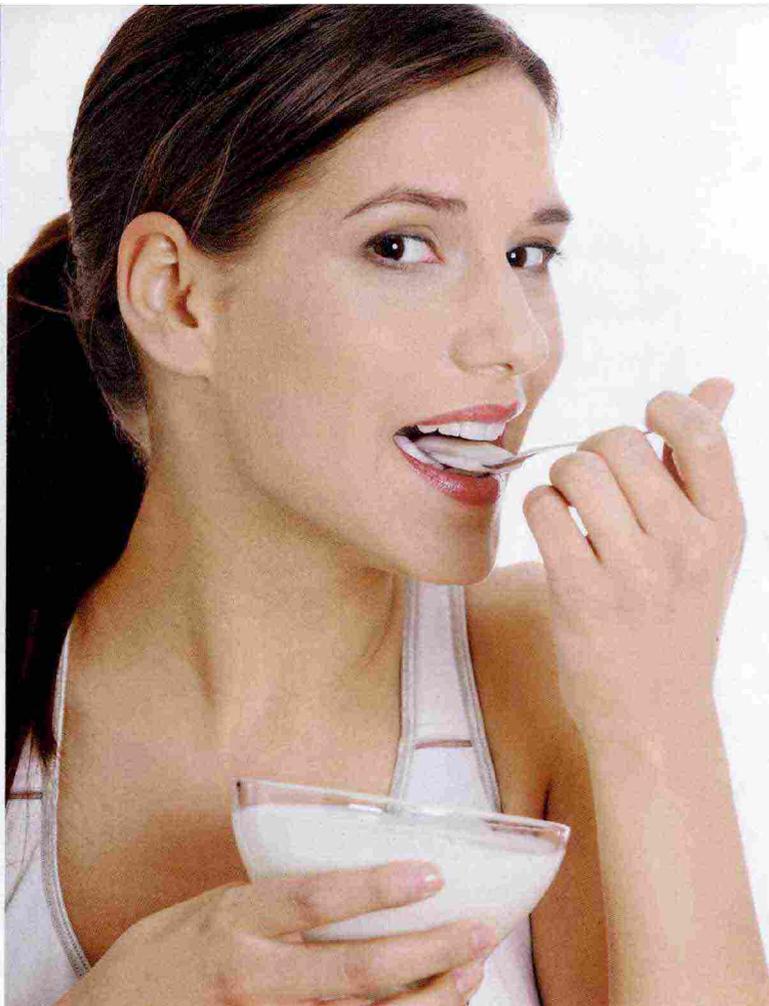
tutti questi benefici, è assumere durante i mesi dell'estate, due volte al giorno, delle bustine che contengano 90 milligrammi di magnesio e 300 milligrammi di potassio. «Per chi è attento alle oscillazioni della bilancia, la nostra formulazione è senza zuccheri ed è quindi adatta sia a chi segue una dieta ipocalorica, sia a chi ha la necessità di tenere sotto controllo il livello della glicemia».



#### 4. MELATONINA SOGNI D'ORO

Quando voliamo da un continente all'altro e dobbiamo fare i conti con il jet lag, la melatonina consente di fare un reset dei ritmi circadiani. È l'ormone prodotto dall'ipofisi, la ghiandola grande come un pisello situata alla base del cervello che funziona da orologio biologico interno. Di giorno, sotto lo stimolo della luce solare, produce la serotonina che viene poi convertita, con l'arrivo del buio, in melatonina (il suo picco è tra l'una e le due di notte). «In estate la sua supplementazione si rivela preziosa sia per combattere il disagio e la sonnolenza da viaggi intercontinentali, sia per migliorare la qualità del sonno, riducendo i tempi di addormentamento e i microrisvegli notturni», spiega Manuela Biserni, tecnologa alimentare responsabile Ricerca e Sviluppo di PromoPharma. «Attenzione: la melatonina non è un sonnifero da prendere al bisogno per addormentarsi prima. Agendo da sincronizzatore del ritmo sonno-veglia, ha bisogno di un'assunzione costante per agire. Va presa tutte le sere mezz'ora prima di coricarsi, alla dose consigliata di un milligrammo. La nostra formula, Aminovita Sonno Fast, racchiude un mix esclusivo: melatonina liposomiale ad alta biodisponibilità insieme a estratti idroalcolici di avena, tiglio, escolzia, iperico, luppolo, giuggiolo e uncaria: tutti fitoterapici che favoriscono il fisiologico rilassamento. Tra i principi attivi c'è anche il triptofano, aminoacido precursore della melatonina, che induce un profondo senso di benessere».

86



#### 5. PROBIOTICI PROTEGGI L'INTESTINO

Tensione addominale, gonfiore, periodi di stitichezza alternati ad attacchi di dissenteria. Il clima tropicale dei Paesi esotici, ma anche le ondate di calore sempre più estreme e prolungate che investono lo Stivale possono mettere a dura prova la nostra regolarità intestinale. Specie se consumiamo spesso cibi crudi, beviamo bibite ghiacciate e acque non imbottigliate, oppure non introduciamo una quantità di liquidi sufficiente a compensare la disidratazione. «Il nostro microbiota intestinale è molto sensibile a questi cambiamenti e spesso, in estate, si instaura quello squilibrio della flora batterica definito disbiosi», chiarisce Patrizia Brigidi, docente di Biotecnologie delle fermentazioni presso il Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche dell'Università di Bologna nell'ambito della campagna Yovis 2024. «Se l'intestino è in disordine, si spiana la strada non solo ai disturbi gastroenterici ma anche a un maggior rischio di contrarre infezioni batteriche,

micotiche e virali, dal momento che la disbiosi tende ad abbassare le difese immunitarie. L'uso preventivo dei probiotici si rivela un valido aiuto, perché aiuta l'intestino a mantenersi in eubiosi, cioè con un microbiota ben bilanciato. Se si parte per un lungo viaggio, è consigliabile assumere i probiotici da qualche giorno prima della partenza fino al rientro, mentre come rimedio di pronto soccorso esistono numerosi studi sulla loro efficacia nel trattamento della diarrea, sia quella dovuta ad antibiotici sia quella del viaggiatore, che colpisce nella stagione calda». I ceppi batterici indicati? *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* di origine umana, i più efficaci per ripristinare l'equilibrio del microbiota intestinale e rinforzare le difese. Purché assunti alla dose consigliata, di almeno un miliardo di UFC (Unità Formanti Colonie) al giorno, anche se esistono formulazioni che contengono decine di miliardi di batteri vivi. Vanno presi al mattino a digiuno per cicli di tre-quattro settimane, con un intervallo mensile. Così si protegge al meglio l'ecosistema intestinale dalle sfide estive. 🌿