

**Comunicato stampa n° 7**  
**Roma, 13 maggio 2022**

**L'intervento di Marzia Pellizzato al 43° congresso SIME**

## **Come nutrire la bellezza della pelle. Istruzioni per l'uso per uomini e donne**

La bellezza può venire anche da dentro. Non in senso metaforico, ma con l'ausilio di adeguati prodotti nutraceutici assunti a dosaggio appropriato per un congruo periodo di tempo. Effetti dimostrati da studi scientifici pubblicati e pronti per il *prime time* della vita quotidiana. Ma sempre sotto il controllo e il consiglio degli esperti. Nel corso del Congresso della Società Italiana di Medicina Estetica (SIME 2022), la professoressa Marzia Pellizzato, esperta di scienze nutraceutiche e formulazione nutraceutica, ha illustrato gli effetti benefici dei vari componenti attivi presenti negli alimenti, i cosiddetti nutraceutici, sui vari distretti corporei.

“I nutraceutici – esordisce la Pellizzato – hanno importanti ricadute non solo sulla salute, ma anche sulla bellezza, in particolare su quella della pelle. È dimostrato che consumare alimenti ricchi in antiossidanti come frutti rossi (mirtilli e melograno), uva rossa (ricca di resveratrolo, un potente inibitore delle metallo-proteinasi, tra i principali responsabili della formazione delle rughe), frutta e verdura in generale, contribuisce significativamente da una parte a controllare i livelli di stress ossidativo, dall'altra a fornire un apporto di vitamine e minerali corretto. Questi due aspetti sono particolarmente importanti per la bellezza della pelle: la presenza di radicali liberi (risultati dell'ossidazione), in quantità eccessiva nell'organismo inibisce la corretta formazione delle fibre di collagene, portando nel tempo alla comparsa di rughe e solchi di

Centro Congressi Rome Cavalieri, Waldorf Astoria Hotels & Resorts - Via Cadlolo, 101 - 00136 Roma



espressione per la minore elasticità e plasticità della pelle, impoverita di uno dei suoi elementi costitutivi principali”.

Per quanto riguarda l’apporto di vitamine e minerali, in tema di bellezza questo è più importante di quanto non si creda. “Sono proprio vitamine come la vitamina B, la vitamina B2 e la B6, o minerali come lo zinco, il selenio ed il silicio ad influenzare, stimolandola, la sintesi del collagene e dell’elastina endogeni”. Per ogni fascia d’età è possibile suggerire alimenti e supplementi diversi, modulati sulle diverse esigenze. “Il turgore e la compattezza della pelle – spiega la professoressa Pellizzato – sono legati quasi esclusivamente ai suoi livelli di collagene, elastina e acido ialuronico. Come noto, la sintesi endogena di queste sostanze va diminuendo con l’età, anche in modo drastico: fino ai 40 anni, in media la percentuale di acido ialuronico nella pelle è pari allo 0,3%, ma questa si riduce allo 0,007% nella pelle degli over 70. Questo aiuta a comprendere perché fino ai 40 anni sia facile mantenere bella la nostra pelle, contrastando il danno ossidativo, semplicemente consumando abbondanti quantità di frutta e verdura o estratti vegetali ricchi in antiossidanti. Superati i 40 anni invece, oltre all’aspetto antiossidante, è necessario ‘nutrire’ la nostra pelle dall’interno, grazie all’integrazione di sostanze come il collagene e i suoi peptidi. L’acido ialuronico e i suoi precursori, quando assunti nelle giuste quantità sufficientemente a lungo, mostrano efficacia clinica nel ridurre la profondità delle rughe e nel migliorare l’aspetto della pelle”. Si tratta naturalmente di principi generali.

“Non basta dare indicazioni per differenza di genere – prosegue la Pellizzato - ma andrebbero declinate *ad personam*, tenendo ben presenti anche gli stili di vita della persona che si ha davanti, in particolare rispetto al tipo di dieta seguito, al fumo, alle abitudini cosmetiche. Volendo inoltre indicare delle macro-differenze tra uomini e donne, in termini di approccio nutraceutico alla bellezza della pelle, consigliamo agli uomini di integrare, oltre agli

Centro Congressi Rome Cavalieri, Waldorf Astoria Hotels & Resorts - Via Cadlolo, 101 - 00136 Roma



antiossidanti (che rimangono l'approccio preferito per la donna), anche la N-acetil cisteina, una sostanza aminoacidica che ha azione antiossidante, fluidifica il sebo e ne favorisce l'eliminazione, contrastando l'effetto 'pelle grassa' al quale sono più soggetti gli uomini; importante anche l'integrazione di selenio e zinco che hanno una funzione specifica nell'equilibrio ormonale maschile (che si ripercuote poi sull'aspetto della pelle). Le donne in menopausa devono 'nutrire la pelle' in modo importante: la carenza di estrogeni endogeni tipica della menopausa, si riflette sulla pelle con un suo 'svuotamento'. Gli elementi strutturali della pelle non vengono quasi più prodotti dall'organismo e si degradano poco alla volta, proprio perché manca l'effetto protettivo degli estrogeni. Per questo, durante la menopausa è consigliata, oltre ad un'integrazione qualitativamente e quantitativamente significativa di collagene e acido ialuronico, anche l'integrazione di antiossidanti con azione specifica di inibizione delle metalloproteinasi (MMP), per ridurre al minimo la scissione delle fibre di collagene esistenti. Un esempio su tutti è il resveratrolo, che risulta particolarmente utile in menopausa non solo per i suoi comprovati effetti inibitori sulle MMP, ma anche per la sua struttura estrogeno-simile che lo rende un valido alleato anche nella riduzione di altre manifestazioni legate alla menopausa, come le vampate. Attenzione però! È importante scegliere la giusta formulazione di resveratrolo, per poterne apprezzare appieno gli effetti benefici".

La letteratura scientifica, anche quella molto recente, conferma che la supplementazione di antiossidanti influisce positivamente sulla luminosità della pelle, stimolando anche il suo turnover. "L'integrazione di acido ialuronico – conclude la Pellizzato – in dosaggi compresi tra 50 e 200 mg/die per 90 giorni determina un aumento considerevole dell'idratazione 'profonda' della pelle; mentre l'integrazione di collagene, in forma di peptidi, con dosaggio compreso tra i 3 grammi ed i 10 grammi al giorno migliora



elasticità e luminosità della pelle, oltre a ridurre la profondità delle rughe, dopo trattamenti protratti per almeno 90 giorni”.

“Capitolo importantissimo quello della integrazione alimentare – commenta Emanuele Bartoletti, presidente della SIME – Ma purtroppo oggetto di comunicazioni più vicino al marketing che alla scienza. Da anni la SIME, al proprio Congresso, organizza una tavola rotonda chiarificatrice con la presenza dei più importanti ricercatori ed esperti nazionali, come la professoressa Pellizzato, che facciano chiarezza sulle caratteristiche che gli integratori devono avere per essere correttamente assorbiti e soprattutto sui dosaggi e sulle indicazioni in rapporto ad eventuali carenze”.

**Marzia Pellizzato – [marzia.pellizzato@gmail.com](mailto:marzia.pellizzato@gmail.com)**

**Emanuele Bartoletti – 335 6893698 – [ebartoletti@lamedicinaestetica.it](mailto:ebartoletti@lamedicinaestetica.it)**

Ufficio stampa SIME

334 1181140

Uff. Stampa.SIME@gmail.com

Centro Congressi Rome Cavalieri, Waldorf Astoria Hotels & Resorts - Via Cadlolo, 101 - 00136 Roma

**SEGRETERIA SCIENTIFICA - SIME - AIMAA**

Via Monte Zebio, 28 - 00195 Roma - Tel. +39 06/3217304  
[abstract@lamedicinaestetica.it](mailto:abstract@lamedicinaestetica.it) - [lamedicinaestetica.it](http://lamedicinaestetica.it)

**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA - SALUS INTERNAZIONALE ECM**

Via Monte Zebio, 28 - 00195 Roma - Tel. +39 06/37353333  
[congresso@lamedicinaestetica.it](mailto:congresso@lamedicinaestetica.it) - [lamedicinaestetica.it](http://lamedicinaestetica.it)



[lamedicinaestetica.it](http://lamedicinaestetica.it)