



DERMOLIFE

# Alimentazione e derma

*Guida pratica  
per una pelle sana*

ATI Edizioni



DERMOLIFE

# Alimentazione e derma

*Guida pratica  
per una pelle sana*

ATI Edizioni



# Indice

---

- La pelle
- Pelle e benessere del corpo
- Nutrienti per la salute della pelle
- Cibi amici della pelle
- ... e i suoi nemici
- Pelle e indice glicemico
- Pelle e microbiota intestinale
- La pelle nel corso della vita
- Patologie della pelle e cibo



# La pelle

---

La pelle è molto più di un semplice vestito esterno del nostro corpo: è un organo vivo, dinamico e fondamentale per la nostra salute.

Essa è infatti la prima barriera a difesa del nostro organismo dal contatto con agenti esterni potenzialmente dannosi come batteri, virus, raggi UV o sostanze chimiche; svolge, inoltre, una serie di funzioni fondamentali per la vita, come la regolazione della temperatura corporea, la sintesi della vitamina D e il mantenimento dell'equilibrio idro-lipidico del corpo.

Possiamo così sintetizzare le principali funzioni della pelle:

- *Protettiva* - agisce come una barriera fisica e immunologica
- *Sensoriale* - grazie ai recettori cutanei, rileva stimoli come calore, freddo, dolore e pressione
- *Termoregolatrice* - attraverso la sudorazione e la vasodilatazione regola la temperatura corporea
- *Metabolica* - contribuisce alla produzione di vitamina D durante l'esposizione solare
- *Detossificante* - contribuisce all'eliminazione di tossine attraverso il sudore

La pelle è inoltre un organo che si rigenera costantemente e, per questo motivo, deve poter disporre di adeguati nutrienti per rimanere sano ed efficiente.



# Pelle e benessere del corpo

---

La pelle riflette in modo diretto lo stato di salute dell'intero organismo. Uno squilibrio del suo funzionamento spesso assume la forma di esantema, ovvero manifestazione di uno stato di salute non ottimale della pelle.

I segnali di uno stato di salute non ottimale possono assumere a livello cutaneo le seguenti manifestazioni:

- Secchezza o desquamazione
- Acne o impurità
- Irritazioni, arrossamenti, dermatiti
- Colorito spento o opaco
- Invecchiamento precoce

Anche il prurito è un segnale importante da non sottovalutare. Ad esempio, un prurito ricorrente non associato ad altre patologie, può essere il segnale precoce di una forma tumorale in fase di sviluppo.

Al contrario, una pelle luminosa, elastica e ben idratata è spesso il segnale che il corpo riceve ciò di cui ha bisogno: nutrienti essenziali, idratazione, sonno regolare e poco *stress*.

Prendersi cura della propria pelle, quindi, non significa soltanto usare creme o trattamenti esterni, ma anche curarla dall'interno.

L'alimentazione diviene allora un importante alleato per la salute del nostro corpo e in particolare della pelle.



# Nutrienti per la salute della pelle

---

Una pelle sana dipende fortemente dalla qualità dei nutrienti che assumiamo. Alcuni di essi giocano un ruolo diretto nella rigenerazione cellulare, nella protezione dai radicali liberi (scorie dannose per l'intero organismo) e nella produzione di collagene (fondamentale per una pelle elastica e sana).

Le vitamine che giocano un ruolo chiave nel benessere della pelle sono:

Vitamina A - essenziale per la rigenerazione cellulare

Vitamina C - antiossidante, favorisce la produzione di collagene

Vitamina E - protegge dai danni ossidativi

Vitamina D - modulatrice immunitaria, essenziale per la salute dell'intero corpo

Vitamine del gruppo B (soprattutto B2, B3, B5, B7 - biotina) - fondamentali per il metabolismo cutaneo e la salute dei capelli e unghie

I minerali importanti per il corretto funzionamento della pelle sono:

Zinco - regola la produzione di sebo, utile in caso di acne

Selenio - potente antiossidante

Rame - cofattore nella formazione di melanina e collagene

I grassi chiave per il benessere della pelle sono:

Acido Linoleico e Alfa-linolenico e loro metaboliti (Omega 6 e Omega 3) - mantengono la pelle elastica e idratata

Gli amminoacidi maggiormente coinvolti nel benessere della pelle sono:

Arginina, Lisina, Glicina e Prolina - necessari per la sintesi di collagene, cheratina ed elastina

Anche l'acqua è un alimento fondamentale per la salute della pelle. Una pelle sana contiene circa il 70% di acqua nel suo strato basale e circa il 20% nel suo strato più superficiale.



# Cibi amici della pelle...

---

Alcuni alimenti hanno un impatto particolarmente positivo sulla salute della pelle grazie alla loro ricchezza di nutrienti chiave.

Frutta e verdura fresca:

mirtilli, agrumi, pomodori, spinaci, cavoli, peperoni - ricchi di vitamine e antiossidanti

Frutta secca e semi oleosi:

mandorle, noci, semi di lino, di canapa, di mais – ad alto contenuto di vitamina E e acidi grassi

Pesce azzurro e grasso:

salmone, sgombrò, sardine – ricchi di acidi grassi e minerali

Cereali integrali:

frumento, riso e orzo – ricchi di vitamine B e E; grazie alla elevata presenza di fibre, aiutano la regolarità intestinale che si riflette anche sulla salute della pelle

Legumi:

lenticchie, ceci, fagioli - ricchi di zinco, fibre e proteine vegetali

Tè verde:

ricco di polifenoli che contrastano l'invecchiamento cutaneo

Olio extravergine d'oliva:  
fonte di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E



## ... e i suoi nemici

---

Una dieta squilibrata può influire negativamente sulla pelle, favorendo processi infiammatori, disbiosi intestinale e sovrapproduzione di sebo.

Zuccheri raffinati:

aumentano i livelli di insulina, favorendo acne e altri processi infiammatori

Cibi ultra-processati:

contengono conservanti, additivi e grassi trans. Danneggiano le membrane cellulari, limitandone la funzionalità

Alcol:

disidrata e favorisce la comparsa di couperose e rughe

Latte vaccino (in soggetti predisposti):

peggiora acne ed eczema



# Pelle e Indice glicemico

---

L'indice glicemico (IG) misura la velocità con cui un alimento aumenta i livelli di zucchero nel sangue. Un'alimentazione ad alto IG può favorire acne e infiammazioni cutanee.

Effetti negativi:

- Aumento della produzione di insulina → più sebo → ostruzione dei pori
- Maggiore stress ossidativo → invecchiamento precoce

Cibi a basso IG da preferire:

- verdure a foglia verde
- legumi
- frutta
- cereali integrali

Cibi ad alto IG da evitare:

- bevande alcoliche e zuccherate
- carboidrati raffinati
- cibi processati





# Pelle e microbiota intestinale

---

L'intestino è in stretta connessione con la pelle. Uno dei ruoli fondamentali dell'intestino è quello relativo allo sviluppo del sistema immunitario. Uno squilibrio del microbiota (disbiosi) può manifestarsi con acne, eczema, dermatiti e infiammazione cronica.

Gli alimenti che proteggono l'intestino e creano beneficio per la pelle:

Probiotici naturali - yogurt, kefir, crauti, kimchi

Prebiotici - fibra da porri, carciofi, cipolla, avena

Evitare, invece, zuccheri e alimenti con conservanti

Ricorda: microbiota sano = meno tossine, meno infiammazione e pelle più luminosa.





# La pelle nel corso della vita

---

La pelle cambia nel tempo e, in funzione delle varie fasi della vita, essa necessita di diverse attenzioni.

Conseguentemente, anche le abitudini alimentari devono cambiare per rispondere alle specifiche necessità dei vari momenti della vita.

Adolescenza:

il problema più comune in età adolescenziale è legato alla prevenzione dell'acne. Un consumo eccessivo di alimenti ad alto indice glicemico (ad esempio prodotti raffinati, zuccherati e super-processati) favorisce insulino-resistenza, associata all'aumento dei livelli di testosterone e all'esacerbazione dell'acne. Preferire, invece, l'assunzione di cibi ad azione antinfiammatoria e detossificante (pesce azzurro, noci, semi oleosi, verdure a foglia verde e crucifere)

Età adulta:

l'obiettivo deve essere il mantenimento dell'elasticità cutanea e la prevenzione dell'invecchiamento cutaneo. Un consumo eccessivo di alcool, zuccheri e cibi ultra-processati può accelerare il processo di invecchiamento cutaneo, con la precoce comparsa di rughe, macchie e altri inestetismi. Preferire l'assunzione di cibi ad azione antiossidante (frutti rossi e a bacca, crucifere, spinaci, olio di oliva) e ad alto contenuto di acidi grassi (noci, semi oleosi, pesce azzurro) per mantenere elasticità cutanea.

Menopausa:

in questa particolare fase della vita della donna aumentano secchezza e perdita di collagene. È pertanto necessario incrementare l'apporto di fitoestrogeni (soia, semi di lino e di canapa), vitamina C (peperoni, agrumi, cavolo) e di acidi grassi (noci, semi oleosi, pesce azzurro).

Terza età:

questa fase della vita vede la pelle sempre più sottile, facile alla fessurazione e particolarmente disidratata. È quindi fondamentale assicurare una adeguata idratazione attraverso l'assunzione di acqua e bevande tiepide, assumere cibi ad azione antiossidante (frutti rossi e a bacca, crucifere, spinaci, olio di oliva) e cibi ricchi di calcio e vitamina D (pesce azzurro, crostacei e cozze, cavolo, legumi).



# Patologie della pelle e cibo

---

Acne:

Alimenti da evitare - zuccheri, latte, cibi grassi

Alimenti utili - pesce, verdure, frutti rossi,

Da ricordare: L'acne è legata a insulina, infiammazione e ormoni. Una dieta ricca di zinco e vitamina A, a basso IG, può aiutare.

Dermatite atopica (eczema):

Potenziati allergizzanti alimentari: glutine, latticini

Alimenti consigliati: acidi grassi, alimenti ricchi di probiotici, vitamina D

Da ricordare: importante mantenere l'intestino sano.

Psoriasi:

Dieta consigliata: antinfiammatoria (frutta, verdura, pesce)

Evitare: alcol, carni rosse, zuccheri

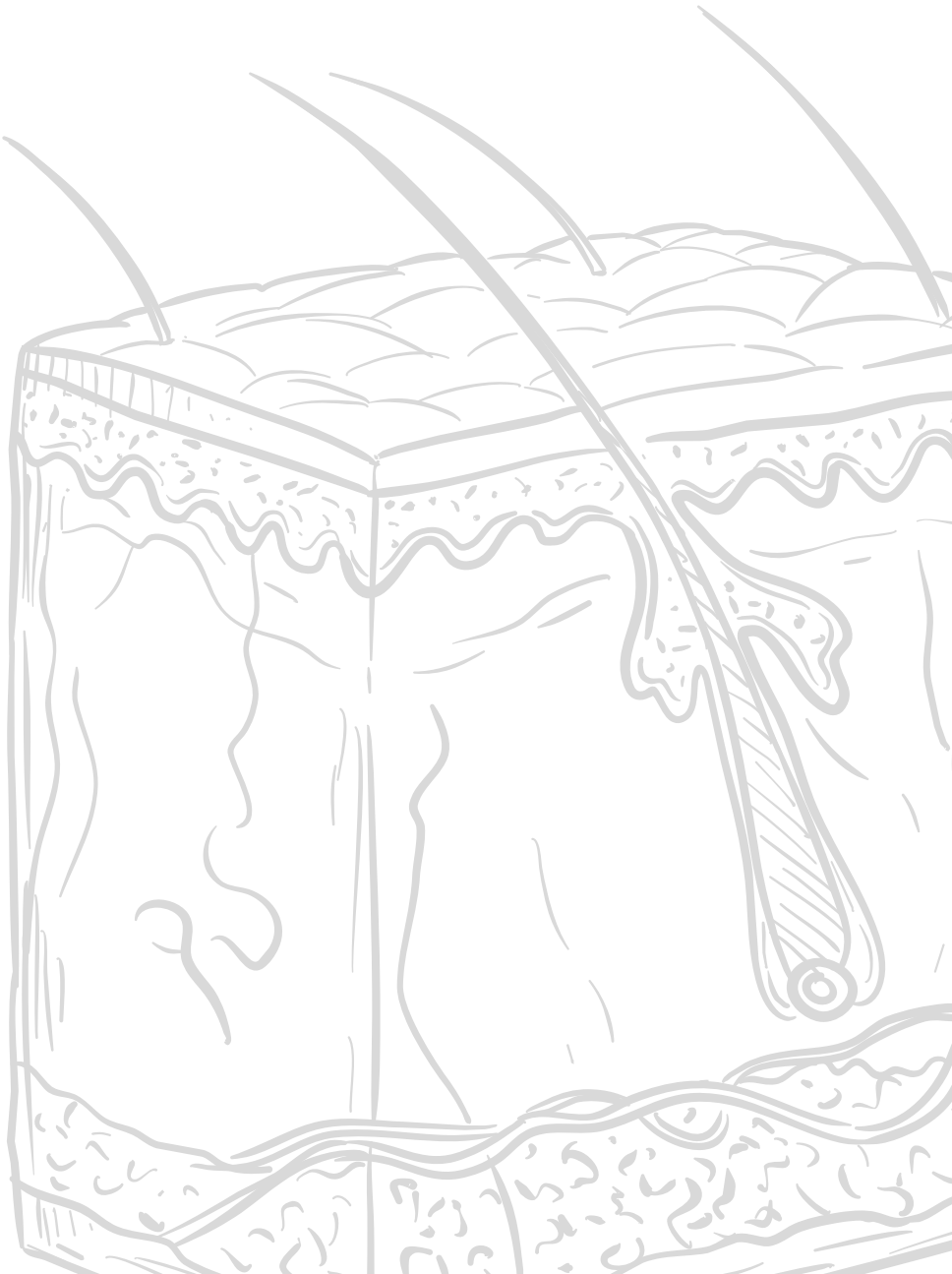
Da ricordare: Vitamina D e selenio possono essere carenti in tali soggetti.

Rosacea:

Evitare: alcol, cibi piccanti, caffeina

Consigliati: frutta e verdure fresche, ricchi di vitamina C, antiossidanti, tè verde

Da ricordare: limitare alimenti che portano a vasodilatazione (cibi molto caldi o piccanti).



La salute della pelle si costruisce ogni giorno,  
scegliendo con cura ciò che mangiamo.





# DERM

CLINICA AVANZATA



*Integratore alimentare di Omega 3  
- Omega 6 - Vitamina A e E*

# 40LIFE

PER LA TUA PELLE



*Finto di stampare: maggio 2025*  
*Printed in Italy*



# DERMOLIFE

