



Prepariamo la pelle al sole, salute ed estetica della cute e olio EVO

Fin dai tempi antichi l'olio di oliva è stato usato come cosmetico e come emolliente per rendere più elastica la pelle; gli egiziani lo usavano per produrre creme e profumi tanto che si racconta che Cleopatra inventò la prima crema antirughe usando latte, incenso e bacche di ginepro mischiate all'olio di oliva.

I Greci avevano una cura attenta del proprio corpo e utilizzavano l'olio d'oliva per l'igiene personale e per eliminare le impurità.

Gli acidi grassi, mantenendo la pelle ben idratata, esercitano un ruolo protettivo nei confronti di diverse patologie infiammatorie cutanee come la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica ed altri tipi di eczema.

Un deficit di grassi insaturi prolungato determina importanti alterazioni come punteggiature emorragiche, eritema e aumento della "perspiratio insensibilis" con conseguente ipoelasticità e secchezza cutanea.

È essenziale avere un adeguato introito degli acidi grassi polinsaturi tramite una corretta alimentazione ricca di olio di oliva e, soprattutto nelle condizioni cliniche sopra menzionate, impiegare tali sostanze anche per via topica.

Il danno cutaneo indotto dalle radiazioni ultraviolette, molto attive in estate, viene attenuato dall'uso di α -tocoferolo, soprattutto se impiegato come prodotto topico, cutaneo piuttosto che per via sistemica, di carotenoidi, di luteina e di licopene, nutrienti presenti nell'olio extra vergine di oliva, che hanno un effetto sinergico tra loro. La loro assunzione tramite la dieta nei periodi di intensa esposizione ultravioletta è particolarmente raccomandata, anche perché i raggi UV determinano sia nel plasma che nella pelle una riduzione della concentrazione delle sostanze antiossidanti protettive.



Da qui il maggiore uso di olio extra vergine di oliva durante il periodo estivo insieme ad una maggiore dose di ortaggi, verdura dell'orto estivo.

Un altro aspetto interessante dell'utilizzo dell'olio extra-vergine di oliva riguarda la dermocosmesi; infatti la sua composizione ricca in costituenti simili a quelli che ritroviamo nel sebo, lo rende un prodotto ideale per la protezione della nostra pelle.

Quindi, concludendo, possiamo dire l'olio extra-vergine di oliva ha proprietà benefiche sia come dermocosmetico sia come componente della nostra dieta, poiché i suoi effetti positivi non sono solo di natura estetica ma anche terapeutica, in particolare anti-infiammatoria e protettiva, grazie alla sua azione nutrigenomica.

L'acido oleico, caroteni e altri suoi nutrienti svolgono una azione diretta e protettiva sul patrimonio genetico della cute e dell'intero organismo.

Sta qui la modernità scientifica e nutrizionale del più antico alimento vegetale, non cellulare...e la prossima settimana Centrifugati ad ognuno il suo! Un alimento che è passato dalla leggenda alla genetica!