

Come combattere i radicali liberi favorendo il rinnovamento delle cellule della pelle?

28 Maggio 2019 di RED-CENTRALE in Salute&Benessere



(PRIMAPRESS) - ROMA - Cosa sono i **radicali liberi**? Quali sono le cause e cosa sono? Nel nostro organismo, le molecole di ossigeno possono scindersi in uno o più atomi caratterizzati dalla presenza di elettroni impari. Infatti, in una condizione regolare, gli atomi si compongono di coppie di elettroni. In condizione di disparità insorge il cosiddetto **stress ossidativo**, per il quale l'elettrone vacante è alla costante ricerca di un suo pari con cui associarsi. Ne consegue un effetto domino che causa danni alla struttura cellulare, proteica e del DNA. Il tutto si traduce in un **invecchiamento prematuro dei tessuti**, ma non solo: gli effetti deleteri si manifestano anche nelle cellule ematiche responsabili dell'insorgere di aritmie cardiache, artriti e scarsa attività delle ghiandole surrenali. E, allora, come combattere i radicali liberi favorendo il rinnovamento delle cellule epiteliali? Oltre al buon cibo contenente antiossidanti naturali, è buon consiglio utilizzare quotidianamente un **trattamento viso antiageing Luxury System-gel effetto tensore**.

Antiossidanti: quali sono le principali cause?

Le **cause** principali che portano allo stress ossidativo e all'insorgere di radicali liberi possono identificarsi nell'abuso di alcol e fumo ma, soprattutto, all'eccessiva esposizione ai raggi solari. Come preparare al meglio il proprio organismo? Un consiglio comune è quello di evitare i raggi solari nelle ore più calde della giornata e, in ogni caso, avvalersi di una crema protettiva adatta al proprio tipo di pelle. Un aiuto speciale ci è offerto dagli **antiossidanti** che sono molecole naturali reperibili negli alimenti che prevengono l'ossidazione delle cellule. Essi evitano che le cellule possano disperdere uno degli elettroni, preservando la parità e la simmetria delle stesse.

Come favorire il rinnovamento delle cellule della pelle?

Ecco le buone fonti alimentari e i trattamenti naturali che favoriscono il **rinnovamento delle cellule della pelle**.

Beta-carotene

Il primo antiossidante è senza dubbio il **beta-carotene** reperibile nella **frutta e verdura arancione**: carote, zucche e albicocche sono i cibi più comuni da cui attingerne una buona quantità.

Licopene

Simile al beta-carotene, il **licopene** è ideale per la prevenzione del tumore alla prostata e per contrastare i raggi ultravioletti: oltre alla frutta e verdura, è possibile trovarlo nei pomodori, nei pompelmi e nei cocomeri.

Vitamina Q

Un altro antiossidante è rappresentato dalla **vitamina Q** nota anche come **ubichinone**. Essa aiuta l'afflusso di energia nelle cellule e, in quanto vitamina liposolubile, contrasta l'ossidazione dei grassi e attenua il colesterolo LDL. Gli effetti della vitamina Q contrastano l'invecchiamento della pelle rendendola più elastica. È possibile reperire questa vitamina nelle carni di manzo, maiale e pollo, nonché nei frutti di mare e nei pesci grassi.

Rame

Altrettanto importante è il **rame**, responsabile della formazione di collagene contro l'insorgere delle rughe. Questo elemento conferisce elasticità e morbidezza alla pelle e si può trovare nei frutti di mare, nel fegato, nei reni e nel cioccolato.

Gel effetto tensore

Oltre al **buon cibo ricco di antiossidanti**, è bene associare al regime alimentare l'utilizzo quotidiano di un gel effetto tensore che consente di rimpolpare la pelle e di combattere i radicali liberi.

L'**antiaging della linea Luxury System** del brand **Mascia Brunelli** rappresenta la perfetta sintesi tra ingredienti biotecnologici e fitoestratti che donano un effetto liftante e rimpolpante.

Grazie alla sua **formulazione naturale**, il gel effetto tensore è costituito dai seguenti **ingredienti**:

- **Polisaccaridi vegetali** (derivati della segale) restituiscono una pelle fresca, elastica e rilassata,

- **Alga di Kelp** aiuta a combattere i fattori di invecchiamento ed i radicali liberi che causano la perdita della tonicità dei tessuti epiteliali,

- **Germe di grano** è un potente antiossidante naturale che agisce contro i radicali liberi favorendo il rinnovamento delle cellule della pelle.

Il gel effetto tensore deve essere applicato sulla pelle deteresa e lasciato agire per **5 minuti** prima di procedere con il trucco.

- (PRIMAPRESS)