Dr.ssa Cristina Tomasi

PELLE FLACCIDA

LOW CARB PUÒ AIUTARE?

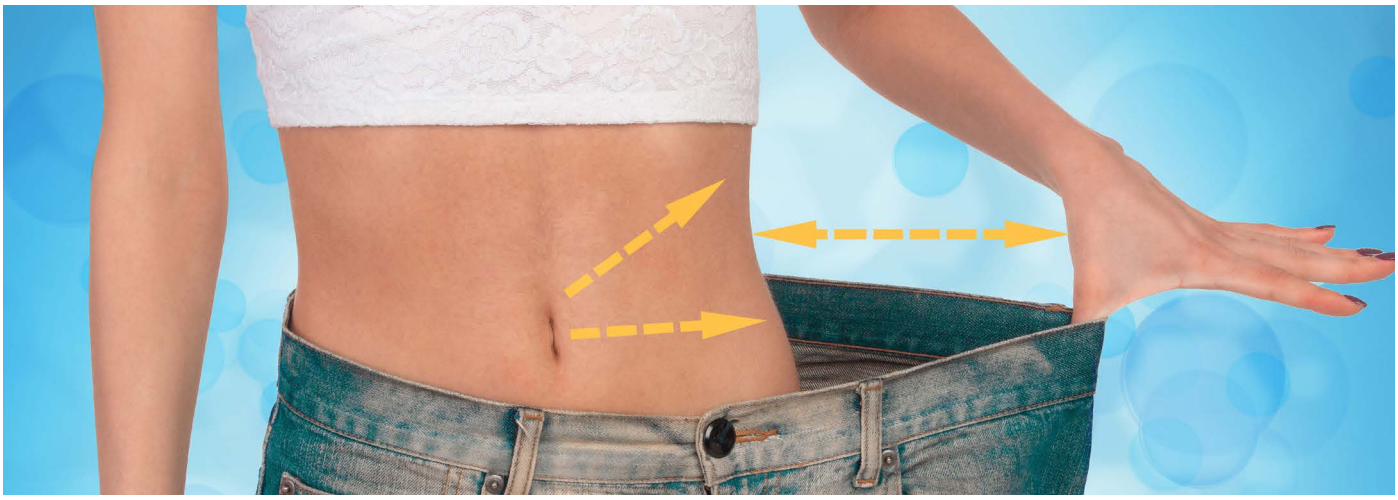
Toplife

La dieta chetogenica può aiutare in caso di pelle flaccida?

Questa è una domanda frequente da parte delle donne.
Ecco perché ho deciso di dedicarvi un capitolo.
La dieta chetogenica può effettivamente favorire il miglioramento dell'aspetto della pelle flaccida. Questo regime alimentare, che privilegia un elevato apporto di grassi e un basso contenuto di carboidrati, può essere efficace se seguito correttamente.
È cruciale, però, garantire l'assunzione di tutti i nutrienti essenziali dai cibi compatibili con la dieta keto, che sono di beneficio per la salute della pelle. I nutrienti fondamentali per la pelle comprendono vitamina C, proteine del collagene e acidi grassi omega-3.
Vedremo ora il ruolo specifico di ciascuno di questi elementi nell'aiutare a prevenire la pelle flaccida. Bisogna tenere a mente che la salute della pelle è influenzata sia dall'alimentazione che dall'ambiente esterno. Perciò, uno stile di vita adeguato che include una dieta keto attentamente pianificata, il digiuno intermittente, attività fisica regolare e il rispetto dei ritmi circadiani giocano tutti a favore di una pelle compatta.
Per prevenire e contrastare la pelle flaccida in maniera naturale, è consigliabile adottare le seguenti pratiche prima di considerare interventi chirurgici o trattamenti estetici:

Lasciate che il vostro corpo si adatti gradualmente.

È naturale che la pelle tenda a ritrarsi con la perdita di peso. Tuttavia, è fondamentale concederle il tempo necessario affinché possa adattarsi adeguatamente.
Un drastico taglio calorico può, infatti, ostacolare ulteriori progressi nella perdita di peso a causa della termogenesi adattativa, dove il corpo riduce il consumo energetico per preservare le riserve energetiche. Questo fenomeno può anche aumentare il rischio di perdita di massa muscolare, che a sua volta può influenzare negativamente l'elasticità della pelle.
Non raramente vedo donne che fanno solo un pasto al giorno, nell'ottica di un OMAD (One Meal



A Day), nella convinzione di perdere peso più rapidamente. Il guaio è che lo fanno tutti i giorni, mettendo il loro organismo in una situazione di "emergenza", -per cui tutto il metabolismo viene rallentato per andare al risparmio, con carenza di macro e micronutrienti essenziali come vitamine e minerali critici come il sodio, il potassio, il magnesio, la vitamina A, la C e le vitamine del gruppo B. Quando queste donne (ahimè, di solito sono donne, raramente gli uomini hanno un problema a seguire un regime di OMAD in quanto coprono il loro fabbisogno di macro- e micronutrienti essenziali) poi tornano a mangiare qualcosa di più, rimettono su peso: ed eccovi servito il famigerato effetto yo-yo, tipico delle diete ipocaloriche.

Adottare un regime alimentare chetogenico basato su cibi naturali

Un aspetto cruciale di una dieta chetogenica efficacemente pianificata consiste nel dare priorità agli alimenti naturali e non industrialmente processati per soddisfare le esigenze nutrizionali. Quindi evitare prodotti confezionati e ultra-processati, contribuisce a ottimizzare l'assunzione di nutrienti essenziali per mantenere la pelle elastica.

Andiamo a vedere quali sono questi alimenti:

Proteine. Essenziali per la struttura cutanea, le proteine giocano un ruolo vitale nella riparazione della pelle. Il collagene e l'elastina, in particolare, sono due proteine fondamentali per la pelle: il collagene ne aumenta la resistenza, mentre l'elastina ne preserva l'elasticità. Sappiamo inoltre, che le proteine contribuiscono al mantenimento e all'aumento della massa muscolare, che riduce l'effetto della pelle flaccida. Ecco perché è utile integrare la dieta con esercizi di forza per convertire il grasso perso in muscoli definiti e compatti.
Pertanto, è importante assicurarsi di assumere una quantità adeguata di proteine per favorire la produzione di collagene ed elastina, nonché per preservare la massa muscolare. Nell'ambito di una dieta chetogenica, l'obiettivo dovrebbe essere quello di consumare 1,2-1,5 grammi di proteine per ogni chilogrammo di peso desiderato.
Tra gli alimenti ricchi di proteine che supportano la perdita di peso e il mantenimento e crescita muscolare abbiamo tutte le proteine animali.

Omega-3

Il consumo di omega-3 attraverso integratori di olio di pesce o di olio di krill o di pesci grassi come il salmone, lo sgombro e le sardine può favorire la produzione di collagene da parte dell'organismo. In uno studio randomizzato e controllato del 2008, i ricercatori hanno notato un aumento del 10% dell'elasticità della pelle tra le partecipanti che hanno assunto un integratore

ricco di olio di pesce naturale per tre mesi. Gli Omega-3 proteggono inoltre la pelle dai danni del sole, che notoriamente causano la formazione di rughe e la perdita di elasticità della pelle.

Integratori di peptidi di collagene

L'aggiunta alla dieta di integratori a base di peptidi di collagene, oltre al consumo di cibi che ne stimolano la produzione, può contribuire a migliorare la condizione della pelle flaccida.
Disponiamo di numerosissimi studi scientifici che dimostrano come l'assunzione regolare di peptidi di collagene per via orale migliora l'idratazione e la densità del collagene nella pelle, contribuendo altresì a ridurre la frammentazione del collagene, un segno dell'invecchiamento cutaneo.
Quando si sceglie un integratore di collagene, è importante optare per un prodotto possibilmente privo o con pochi ingredienti aggiuntivi e possibilmente senza zuccheri aggiunti per favorire i benefici del collagene mantenendo al contempo lo stato di chetosi.

Vitamina C

La presenza di elevate quantità di vitamina C nella nostra pelle sottolinea il suo ruolo cruciale per il benessere cutaneo. Questo nutriente essenziale contribuisce a stabilizzare e promuovere la produzione di collagene. Studi indicano che i livelli di vitamina C tendono a diminuire in pelli che invecchiano o che sono state esposte a fattori nocivi come inquinanti e raggi UV. Questo aspetto è particolarmente rilevante per le persone più anziane o quelle che trascorrono molto tempo al sole e si preoccupano della perdita di elasticità cutanea post-dimagrimento.
Fortunatamente, è possibile incrementare l'assunzione di vitamina C includendo nella dieta alimenti come:

- Uova di pesce
- Fegato di manzo
- Vongole
- Peperoni
- Verdure crocifere quali broccoli, cavolini di Bruxelles, cavoli e cavolfiori
- Fragole
- Pomodori
- Spinaci

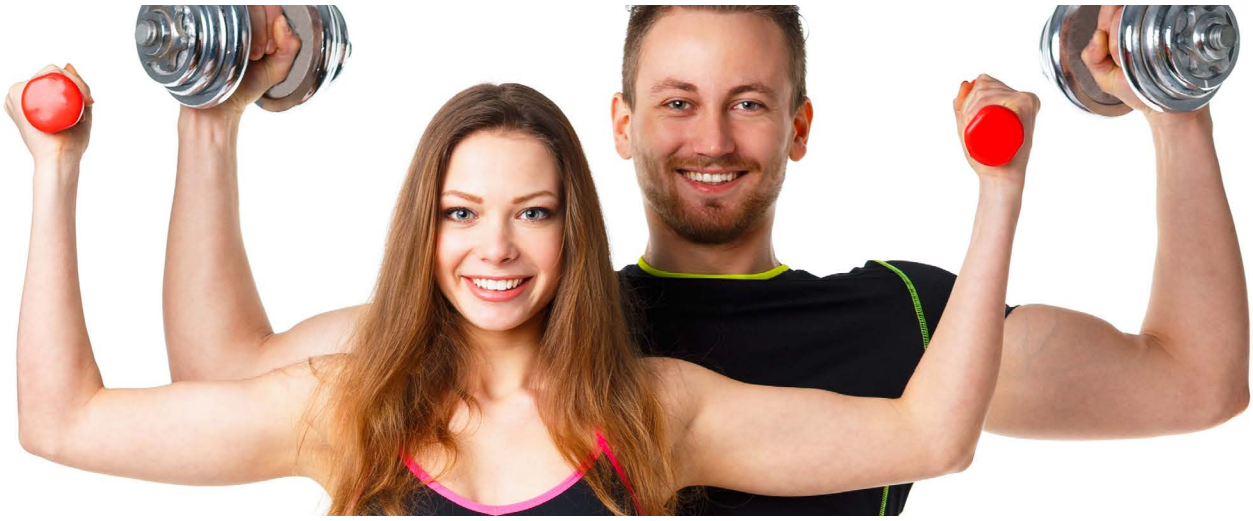
Se la dieta attuale non fornisce quantità sufficienti di vitamina C, considerate l'assunzione di un integratore, assicurandovi che sia privo di zuccheri aggiunti.

Digiuno intermittente

L'autofagia, che raggiungiamo tramite il digiuno, è il processo naturale mediante il quale le cellule si "puliscono" eliminando componenti interni obsoleti o dannosi, è essenziale non solo per mantenere la pelle sana ma anche per assicurare il funzionamento ottimale delle cellule cutanee con l'avanzare dell'età. Studi indicano che, man mano che invecchiamo, la capacità delle cellule di svolgere l'autofagia diminuisce, compromettendo la funzionalità dei fibroblasti dermici nel produrre collagene. Il digiuno intermittente emerge come una pratica benefica in questo contesto, essendo capace di stimolare l'autofagia e, di conseguenza, supportare la vitalità dei fibroblasti. Per chi è nuovo a questa pratica, è possibile iniziare saltando un pasto al giorno, di solito la colazione o la cena, adottando il regime 16/8, che prevede 16 ore di digiuno seguite da 8 ore in cui è permesso mangiare. Per ulteriori informazioni, vi rimando al capitolo sul digiuno.

Attività fisica

Programmate un'attività fisica regolare nella vostra routine: è un metodo efficace per contrastare la pelle flaccida, costruendo muscoli sani e definiti attraverso l'allenamento di forza.
Sostituire il tessuto adiposo con tessuto muscolare non solo migliora forza e tonicità ma offre anche vantaggi notevoli:

- I muscoli, essendo metabolicamente più attivi, consumano più calorie in stato di riposo rispetto al tessuto adiposo.
- Una maggiore quantità di massa muscolare magra contribuisce a ridurre l'insulinoresistenza.
- Gli esercizi di forza fortificano le ossa, diminuendo il rischio di fratture.

Non preoccupatevi dell'aumento di peso dovuto all'allenamento con i pesi; sviluppare una muscolatura molto definita richiede anni di allenamento intensivo e non è un obiettivo obbligatorio. Per massimizzare i benefici, è consigliabile integrare l'allenamento di forza con attività cardiovascolari.