

VANITY FAIR

VANITY FAIR
15-03-2022

fashion, beauty & lifestyle magazine

L'ageless drink B-SELFIE Skin Shot è tra i prodotti consigliati dalla redazione nel servizio beauty "Collagene: tutto quello che ancora non sapete (per esempio che combatte la cellulite)"
<https://www.vanityfair.it/beauty/viso-e-corpo/2021/01/28/collagene-integratori-da-bere-creme-tonicita-pelle-benefici-cellulite>

VANITY FAIR

Italia ▾ ☰

People Show News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Exp



VISO E CORPO

Collagene: tutto quello che ancora non sapete (per esempio che combatte la cellulite)

Essenziale per la salute e l'elasticità della pelle, il collagene è la grande parola d'ordine della bellezza. Almeno dai 20 anni in poi, quando cominciamo a produrne meno. Ma visto che una pelle giovane e fresca per sempre è tutto ciò che vogliamo, bisogna aumentarne la produzione. Pronte a saperne tutto?

DI ILARIA PERROTTA
15 MARZO 2022



Da sempre sentiamo la magica parola che inizia per «C» infusa in sieri e creme di ultima generazione e super idratanti. Descritto spesso come impalcatura per la pelle, il collagene è una proteina strutturale lunga, fibrosa, dall'aspetto simile a una corda, **che conferisce alla pelle forza ed elasticità**. Lo immaginiamo come una sorta di trampolino poiché fornisce una struttura di base e da il "rimbalzo" di cui abbiamo bisogno per una pelle dall'aspetto sano e luminoso, a prova di filtro Instagram.

Collagene nemico N.1 delle rughe

«Esistono ben 29 tipi di collagene, con una distribuzione diversa in base al tipo di tessuto. Il tipo I costituisce il 90% del collagene presente nel nostro organismo e si trova, oltre che nei tendini e nelle ossa, anche nella pelle, dove rappresenta il principale componente del derma. Il tipo II, elemento essenziale delle cartilagini, svolge un ruolo fondamentale nelle articolazioni. Infine il tipo III è presente nel derma e nelle pareti dei vasi sanguigni», specifica il **Dott. Juri Tassinari**, Chirurgo Plastico ed Estetico. «A livello cutaneo, **contribuisce a mantenere la compattezza, la tonicità e il turgore della pelle, minimizzando la presenza delle rughe**».

Facciamo una piccola precisazione: il collagene è solo animale e non vegetale. «Le aziende che parlano di collagene vegetale, si riferiscono a una proteina, l'estensina, con proprietà simili al collagene ma che collagene non è», chiarisce Andrea Bertocco, Direttore Scientifico EMEA di Herbalife Nutrition che ha da poco lanciato sul mercato Collagene Skin, nutricosmetico a base di peptidi di collagene chiamati Verisol.

Collagene nei cosmetici, come agiscono effettivamente

Il collagene è diventato un pilastro fondamentale della skincare quotidiana. Creme al collagene, sieri e maschere in tessuto, «Per via topica si possono osservare una gamma infinita di cosmetici che vanno a incrementare la sintesi del collagene aumentandone la disponibilità a livello dei tessuti» continua il chirurgo estetico. E ok, le maschere di collagene sono la tendenza per la cura della pelle di cui non ne abbiamo mai abbastanza, ma le molecole di collagene sono troppo grandi per essere assorbite dalla pelle. Invece, **è più probabile che il cosmetico includa attivi per la cura della pelle per supportarne la capacità di produrre collagene.** Ad esempio, il retinolo ha un metabolismo unico e aumenta il collagene così come la **vitamina C**, essenziale nella sintesi del collagene, **la niacinamide, l'acido azelaico, la vitamina E e il tè verde.** Anche se non penetrano in profondità nella pelle, **funzionano tutti a livello superficiale per neutralizzare i radicali liberi, rafforzando la protezione UV.**

Purtroppo **la produzione di collagene diminuisce con l'età**, ma anche **a causa dell'esposizione ai raggi UV e fattori di stress ambientali come fumo e inquinamento.** In genere il declino inizia attorno ai venticinque anni scendendo di circa l'uno per cento ogni anno: la comparsa di linee sottili è il primo segnale, seguito dalla sempre crescente rugosità della cute che diventa meno compatta e più sottile. Questa è la cattiva notizia. Ma se state già piangendo l'inevitabile rallentamento della produzione di collagene, la buona notizia è che **non è mai troppo tardi per passare a soluzioni che stimolano il collagene.**

È boom di integratori al collagene

Tra gli ultimi trend in fatto di skincare ci sono loro, gli integratori al collagene che «trovano largo impiego nella cura *anti-age* il cui ingrediente principale è rappresentato proprio da questa preziosa proteina che, tuttavia, poiché di grandi dimensioni, è difficilmente digeribile. Per ovviare a questo inconveniente, negli integratori che lo contengono, il collagene è spesso presente in forma idrolizzata, in modo tale da favorirne l'assorbimento intestinale. Il collagene utilizzato in questi prodotti deriva da ossa, pelli e tessuti connettivi animali, come bovini, suini e cavalli anche se, oggi, molti produttori preferiscono ricorrere all'impiego di collagene marino, di origine ittica», spiega il Dott. Tassinari.

Oggi, allora, **il collagene ingeribile e bioidentico** (il nostro corpo lo riconosce come proprio poiché si trova già naturalmente nel nostro derma) rappresenta il *wannahave del momento* e sempre più sono le donne che ne fanno uso quotidiano (**guardare celeb del calibro di Jennifer Aniston**, testimonial di un brand americano di integratori al collagene, **Kate Hudson e Kourtney Kardashian**). Assumerlo per diversi mesi può migliorare l'elasticità della pelle così come i segni dell'invecchiamento. E poiché prevenire è meglio che curare, **cominciare a prenderlo intorno ai 25 anni è l'ideale per mantenere una pelle tonica e piena di luce.**

Collagene e cellulite

Infine, secondo uno studio, **il collagene può aiutare a combattere la cellulite e a ridurre le ondulazioni della pelle sulle cosce.** Una dose giornaliera di 2,5 grammi di peptidi di collagene ha portato dopo 6 mesi a una riduzione del livello di cellulite sia nelle donne con un peso regolare che in sovrappeso. Importante, dunque, seguire anche un'alimentazione mirata in tal senso. Per assumere il collagene a tavola, allora è **meglio mangiare cibi ricchi di proteine** (carne, formaggio), **vitamina C** (frutta e verdura a foglia larga) e **A** (tuorli d'uovo, patate, carote).

Nella gallery, intanto, **cominciate ad adocchiare creme, sieri, maschere e integratori con collagene o attivatori di collagene da inserire subito nella beauty routine.** Per dare un tocco magico in più alla pelle di cui abbiamo tutte bisogno.



11/32

Integratore Skin Shot Ageless Drink di B-Selfie

Un vero e proprio "collagene da bere", che assicura un formidabile trattamento anti-age per tutto il corpo: oltre a donare turgore e compattezza alla pelle, svolge infatti un'azione intensamente benefica anche per la salute delle articolazioni. L'azione combinata dei suoi principi attivi contrasta la formazione delle rughe e il rilassamento cutaneo causati dall'invecchiamento, dall'esposizione ai raggi ultravioletti e dall'inquinamento ambientale, stimolando il metabolismo dell'epidermide e donando una pelle più giovane, sana e levigata. Costa: 59,90 euro