

# LE VIRTÙ DEL RESVERATROLO

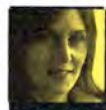
Il nome ti sembrerà strano. Ma è una sostanza che trovi, magari senza saperlo, in tanti prodotti. Qui ti spieghiamo le sue proprietà  
di Laura D'Orsi

► Il resveratrolo è un ingrediente molto utilizzato nei prodotti di bellezza. Il suo merito più grande? Contrasta l'invecchiamento della pelle, come si è scoperto, in modo curioso, una ventina di anni fa: un gruppo di ricercatori, osservando grappoli d'uva colpiti dalla grandine, notò che i buchi provocati sul frutto dal maltempo tendevano a ripararsi spontaneamente senza lasciare segni. Indagando, si vide che il merito era proprio del resveratrolo, molecola studiata già per i probabili effetti benefici sulla salute "cardiovascolare", presente anche nella buccia e nei semi dell'uva. Da allora iniziarono gli studi per utilizzare questa molecola nei prodotti cosmetici. «Si tratta di una sostanza dal forte potere antiossidante, capace sia di prevenire, sia di contrastare gli effetti dei radicali liberi» spiega Giulia Penazzi, cosmetologa, farmacista e autrice del libro *Cosmesi anti-age* (Tecniche Nuove). Alcune ricerche sostengono che le proprietà antiossidanti del resveratrolo siano superiori a quelle delle vitamine C, E e del betacarotene. Attenzione, però: non si pensi di aver trovato l'elisir di giovinezza. «Il resveratrolo, ovviamente, non blocca l'invecchiamento fisiologico, ma interviene su quello accelerato da fattori esterni»



Victoria Beckham, 38 anni, usa creme al resveratrolo.

spiega la cosmetologa. «Vale a dire che è in grado di rallentare il danneggiamento delle cellule nei casi in cui aumenta la produzione di radicali liberi per l'eccessiva esposizione al sole, l'inquinamento, il fumo o il forte stress. In particolare, rallenta la degenerazione di collagene ed elastina, le proteine di sostegno della pelle, e ne stimola la sintesi». Non solo: il resveratrolo è anche un valido vasotonico, capace di migliorare l'elasticità di vene e capillari, favorendo il microcircolo e, quindi, il nutrimento dei tessuti. Questo spiega anche perché è indicato per le pelli sensibili, con couperose, e per dare sprint alla circolazione delle gambe (effetto più evidente, se aggiungete al cosmetico un integratore al resveratrolo). La dose media giornaliera consigliata è di almeno di 150 milligrammi. ◀



Giulia Penazzi  
farmacista  
cosmetologa

SCEI TI PER VOI



## Il siero

**Contiene resveratrolo** di tralci di vite, concentrato e potenziato, e acido oleico, sostanza che lo rende più stabile e assimilabile dalla pelle. Ha anche proprietà rimpolpanti e nutrienti. È senza parabeni, ftalati, oli minerali, tutte sostanze che possono irritare. La confezione è ecocompatibile (Sérum Fermeté, linea Vinexpert di Caudalie, 48,90 euro).

## La crema per le gambe

**Agli estratti di semi d'uva** abbinati quelli del mirtillo. Ma anche arnica, lenitiva, e mentolo, tonificante. Perciò, quest'emulsione dona subito una sensazione di sollievo e freschezza. Applicatela con un massaggio che risalga dalle caviglie alle cosce. Ha un benefico effetto idratante ed è disponibile in versione spray (Tegevans Crema di sanofi-aventis, 12,80 euro).

## L'integratore

È a base di un mix unico e brevettato di polifenoli **della buccia di uva rossa** (resveratrolo, procianidine, antocianosidi e flavonoidi, tutte sostanze capaci di contrastare l'invecchiamento). A essi sono abbinati gli estratti di melagrana e il selenio. È 100% naturale (Revidox con Stilvid® di Paladin Pharma, 49,50 euro la confezione da 30 per 15 giorni).

## Il bagnodoccia

Che delizia questo detergente. Contiene vino Chianti, estratto di vite rossa da agricoltura biologica, **acqua ed estratti di semi d'uva**, tutte sostanze antiossidanti, e olio di vinaccioli, emolliente e nutritivo. Inoltre, ha una fragranza davvero piacevolissima di arancia, vaniglia e pesca (Bagnodoccia detossinante, linea Beauty Nectar di Nature's, 12 euro).