

L'oro liquido della bellezza al naturale



A cura di **Isabella Nicoletti**
CNR – Istituto di Metodologie Chimiche Roma

Da tempo si va affermando un concetto di cosMETICA più responsabile e sostenibile che soddisfa i desideri del consumatore, rispetta l'ecosistema e sfrutta la sua biodiversità. Il settore cosmetico è fortemente interessato ad un'etica ecologica e sempre più frequentemente nelle formulazioni i derivati di sintesi sono sostituiti con ingredienti naturali. Il motivo di questo orientamento è la comparsa di allergie e di irritazioni della pelle, a cui si aggiunge una sempre maggiore pressione mediatica sulla presunta o parzialmente vera tossicità di alcune classi di ingredienti. Tra i più additati restano alcune classi di conservanti (parabeni) e tensioattivi (SLES), i derivati siliconici ed i derivati petrolchimici.

I consumatori hanno espresso ampiamente il loro interesse nei riguardi dei prodotti naturali, forzando l'industria e la comunità scientifica a cercare fonti alternative di nuove materie prime oppure a riscoprire prodotti già utilizzati nel passato. **L'ultima tendenza della dermocosmesi** è la rinnovata attenzione per l'impiego di componenti come l'olio di oliva extravergine, che si conferma vero rimedio di benessere e bellezza.

L'olio extravergine di oliva è un prodotto dalle tante proprietà salutistiche, apprezzato per il suo elevato valore nutraceutico, è l'elemento cardine della cosiddetta "dieta mediterranea; ricco di importanti principi nutrizionali indispensabili, occupa una posizione preminente tra i grassi alimentari per l'alto contenuto di grassi insaturi e per le caratteristiche di aromaticità, appetibilità e digeribilità. È ottenuto dalla spremitura meccanica del frutto dell'olivo (specie *Olea europaea*) di cui l'Italia è uno dei più grandi coltivatori. L'olio d'oliva extravergine



è costituito per il 98-99% da trigliceridi, esteri della glicerina con acidi grassi, la cui composizione è dominata da acidi grassi monoinsaturi in una quantità media pari al 75% circa (con netta prevalenza dell'acido oleico), da acidi grassi saturi in una quantità pari al 12-16% circa (tra cui predomina l'acido palmitico 7-15% e in piccola parte dall'acido stearico 2-6%), da acidi polinsaturi in una quantità media pari a circa il 9% (con prevalenza di acido linoleico e limitate quantità di acido alfa-linolenico). Il restante 1-2% è rappresentato da "costituenti minori", sostanze di notevole importanza appartenenti a varie classi, quali steroli, carotenoidi (β -carotene, luteina), alcoli alifatici e triterpenici, clorofilla (in aggiunta ad un gran numero di sostanze aromatiche), vitamine (sia idrosolubili che liposolubili) e antiossidanti come composti fenolici e tocoferoli.

L'olio di oliva extravergine oltre che come risorsa alimentare sin dall'antichità era noto ai popoli del mediterraneo per le sue molteplici proprietà medicinali e cosmetiche, tanto che anche Omero lo definì **oro liquido**. I fenici con il loro commercio lo diffusero nel Mediterraneo, i faraoni egizi lo utilizzavano per creme e profumi, e si dice che la prima crema antirughe sia stata inventata da Cleopatra, che sembra abbia usato l'olio d'oliva mescolato con latte, incenso e bacche di ginepro, diffondendo la sua fama come ingrediente base per i prodotti di bellezza. Nell'antica Grecia gli atleti lo utilizzavano

per massaggi muscolari e frizioni, mentre i romani lo utilizzavano dopo il bagno per mantenere la pelle elastica.

La moderna dermocosmesi ha riscoperto e rivalutato questo prodotto ricco e semplice al tempo stesso, che contribuisce a ricostruire una barriera cutanea protettiva. Grazie alla presenza di un cospicuo patrimonio di costituenti, è un efficace prodotto emolliente e protettivo dell'epidermide, e anche un ottimo antiossidante, in grado di contrastare alterazioni degenerative.

L'olio di oliva extravergine garantisce un'azione idratante, in quanto riduce l'evaporazione dell'acqua dallo strato più superficiale dell'epidermide; un'azione emolliente in quanto migliora la morbidezza della pelle ed il suo aspetto, ed una azione protettiva salvaguardando l'epidermide da agenti esterni. Quest'ultima azione viene esercitata dagli acidi grassi essenziali sia nel promuovere la funzione di barriera protettiva che nel migliorare l'idratazione e ritardare l'invecchiamento. Dato che per natura gli oli sono idrofobici, l'idratazione fornita non dipende dall'apporto esterno di acqua, ma dalla preservazione dei lipidi propri dello strato corneo, lo strato più superficiale dell'epider-

mide, in modo da garantire una migliore funzione di barriera. Pertanto si presume che la concentrazione di acqua nello strato corneo, che svolge la funzione di barriera, possa modificarsi in seguito all'applicazione di olio. Molto è stato scritto sulla necessità di garantire un apporto sufficiente di acidi grassi essenziali per mantenere l'omeostasi della pelle, purtroppo ad oggi disponiamo di conoscenze limitate in termini di assorbimento dei lipidi, di penetrazione cutanea o di potenziale occlusivo in seguito a loro applicazione topica.

Analizzando i **componenti lipidici dell'organismo umano** si osserva che sono costituiti per circa il 65-87% da acido oleico, per il 17-21% da acido palmitico e per il 5-6,5% da acido stearico. Si riscontrano quindi delle affinità percentuali fra la composizione biochimica dei lipidi dell'olio d'oliva e di quelli dell'uomo. Questa similarità spiegherebbe la sua dermo affinità e la sua elevata funzionalità come vettore di altri principi dermoattivi. È proprio per la sua acidità, fortemente compatibile con quella dell'epidermide, che l'olio di oliva extravergine risulta ottimo per combattere i fenomeni di invecchiamento. Per tali motivi è un prodotto polivalente che trova largo impiego per impacchi, bagni, maschere, emulsioni dopo-bagno e come olio da massaggio.

Oltre alla componente lipidica, vi sono altri costituenti che lo rendono un alleato per la bellezza del corpo, infatti vanno considerate le proprietà benefiche derivanti dalla ricchezza di sostanze antiossidanti. Queste attivano il metabolismo cutaneo e favoriscono la rigenerazione di collagene, oltre a contrastare l'invecchiamento delle cellule, causato dai radicali liberi e dai raggi solari.

L'elevato contenuto di vitamina E contrasta i radicali liberi, ritardando così l'invecchiamento cutaneo; la vitamina A impedisce la secchezza delle mucose e dona elasticità alla pelle; l'oleuropeina, un polifenolo,



agisce come “spazzino” di radicali liberi proprio a livello della cute; il β -sitosterolo, un fitosterolo, opera come regolatore della produzione di sebo; lo squalene, un idrocarburo triterpenico, è in grado di penetrare negli strati più profondi dell'epidermide e di svolgere un'azione protettiva sull'ossidazione agendo come filtro ai raggi UV. L'insieme di questi composti conferisce all'olio una particolare attività protettiva nei confronti dell'invecchiamento cellulare cutaneo da radicali liberi e quindi una spiccata attività riparatrice, protettiva, ristrutturante e antirughe.

Da tutto questo emerge quindi che non è un solo componente ad esercitare un'azione benefica sulla pelle, ma il fito-complesso (insieme dei principi attivi) “in toto” costituisce un'entità biochimica unitaria, che esplica le sue azioni grazie all'effetto complementare e di reciproco potenziamento dei singoli costituenti. Non si deve dimenticare che, se l'uso topico da solo o come ingrediente in dermocosmetologia mostra effetti terapeutici (anti-infiammatori, anti-neoplastiche e anti-invecchiamento), il suo impiego dietetico quotidiano contribuisce a rafforzare questi effetti e prevenire le alterazioni fisiologicamente causate dal tempo e da diversi fattori esterni irritanti. Recentemente le aspettative di efficacia di questi prodotti sono state supportate da evidenze scientifiche che ne definiscono la loro azione e dimostrano come l'intuizione di antiche popolazioni mediterranee abbia ora un supporto scientifico; alcune di queste sostanze sono state utilizzate per secoli ma possono ancora soddisfare le esigenze dei consumatori di oggi.

Le prugne, alleate di bellezza

Le prugne della California sono un modo facile e pratico per aumentare l'assunzione di frutta e fibre nella dieta (mangiarne 100 g al giorno – ovvero 8-12 – garantisce un effetto benefico per la salute dell'apparato digerente.

Sono un'elevata fonte di potassio, minerale dalle molte proprietà, tra cui aiutare il normale funzionamento dei muscoli, contribuire a mantenere normali i livelli della pressione sanguigna e prevenire alterazioni del sistema nervoso.

Le prugne sono anche una fonte di rame per mantenere l'aspetto sano di pelle e capelli. Il rame poi, insieme al manganese, è un antiossidante che svolge un ruolo nel proteggere le cellule dal danno ossidativo.

E le prugne secche possono anche essere utilizzate per alcune ricette di bellezza home-made grazie alla loro azione purificante e illuminante per la pelle, come, per esempio, la maschera per il viso purificate e anti-punti neri.



NOTIZIE SEMPRE AGGIORNATE DAL MONDO DEL FOOD & BEVERAGE



www.foodexecutive.com