



# FITOCOSMESI: UNA SCELTA DI QUALITÀ ... MA DA SOLA NON BASTA

Oggi capita spesso che qualche cliente entri in farmacia chiedendo il prodotto più innovativo ed efficace "contro" le rughe, "contro" la cellulite, "contro" l'acne, e che si aspetti da tali ritrovati tempi rapidi di efficacia terapeutica, a volte veri e propri miracoli. È vero che grandi passi sono stati fatti, dall'uso dei liposomi in poi, in termini di tecnologia cosmetica (oggi si preferisce chiamarla cosmeceutica), con apprezzabili risultati. Ma è altrettanto vero che poco si fa in termini di prevenzione:

basta pensare che l'educazione alimentare è ancora scarsa e che noi siamo ancora restii ad adottare stili di vita più consoni al nostro benessere. Un esempio della nostra cattiva volontà? Dell'obesità e dei suoi rischi si parla tanto e un po' dappertutto, ma i dati su questa patologia in Italia ci dicono che siamo sulla strada sbagliata. La cellulite e l'acne non sono semplici inestetismi cutanei, cose brutte da vedere: in realtà si tratta di disturbi più profondi, che richiamano a un'attenta analisi delle regole alimentari

e comportamentali. La reazione giusta da parte nostra, dunque, dovrebbe essere il ricordare che l'organismo, di fronte a qualunque disturbo, reagisce nel tentativo di ripristinare una situazione e tende a riconquistare le condizioni di normalità: non resta che adoperarsi in modo da aiutarlo a ricreare le condizioni migliori perché questo avvenga. E, partendo da questa base corretta, dovremmo muoverci lungo la strada più adatta: rivedere l'alimentazione, garantirci un riposo adeguato, fare una giusta attività fisica, camminare all'aria aperta, bere acqua in abbondanza, riattivare la microcircolazione e favorire il meccanismo del drenaggio (lo smaltimento delle tossine) anche aiutandosi con rimedi fitoterapici. Quindi, potremo usare anche dei cosmetici e -perché no?- dei fitocosmetici. La scelta del fitocosmetico nasce dalla consapevolezza che la sinergia tra tutti i principi attivi presenti nel fitocomplesso della pianta amplifica l'efficacia del prodotto. Credo molto nel fitocosmetico, se rispetta i criteri di qualità, sicurezza ed efficacia. Fin dai tempi antichi era diffusa l'usanza di ungere il corpo con essenze diverse, dal cedro all'incenso al mirto. Il significato della parola (dal greco *fitos*, pianta, e *kosmesis*, l'adornare) richiama l'attitudine a modificare il proprio aspetto, per renderlo maggiormente attraente, grazie alle proprietà e agli effetti di elementi naturali. Da allora

### Per una "sana" bellezza

**Regole Alimentari** - **Aumentare** il consumo di cereali integrali, verdure e legumi per un maggiore apporto di fibre (frutta e verdura contengono micronutrienti essenziali). **Limitare** gli alimenti contenenti conservanti, additivi coloranti e residui di coltivazioni. **Ridurre** gli zuccheri semplici, l'apporto di proteine animali, il consumo di grassi animali, l'eccesso calorico. **Bere** almeno due litri di acqua al giorno preferendo acque con valori bassi di residuo fisso.

**Consigli Comportamentali** - **Attività fisica**, almeno un'ora di esercizio intenso alla settimana. Camminare, fare passeggiate e trovare il modo di migliorare l'esposizione all'aria e al sole. **Riposo** adeguato notturno, favorendo il sonno nelle ore che precedono la mezzanotte. Rispettare i bioritmi. **Favorire**, anche con il supporto di prodotti fitoterapici, l'eliminazione (drenaggio) dei cataboliti (tossine, scorie, farmaci, residui alimentari eccetera).

#### **Fitocosmetici di successo**

- **Pelli normali e miste**: crema idratante agli idrosomi di Malva; gli idrosomi hanno una funzione cosmetica idratante, filmogena con effetto retard.

- **Pelli secche e delicate**: crema idratante all'estratto di Camomilla con azione lenitiva e protettiva. L'aggiunta nella formula di un NMF (fattore naturale di idratazione) va a costituire un film idrolipidico con funzione idratante.

- **Pelli grasse e impure**: crema purificante all'estratto di Bardana. La funzione cosmetica della bardana è anche sebonormalizzante. Se associata all'estratto di semi di pompelmo questo effetto si potenzia. È consigliabile anche l'uso di un detergente a risciacquo dermopurificante con bardana.

- **Inestetismi cutanei**: crema anticellulite al Fucus con carnitina e caffeina. L'effetto che si ottiene è una diminuzione della pelle a "buccia d'arancia" riscontrabile in una riduzione della circonferenza coscia. Tutto rigorosamente dichiarato nelle schede tecniche.



il fitocosmetico è approdato a noi, prima con la tradizione, poi oggetto di studi sempre più approfonditi che lo hanno reso sicuro ed efficace. Un ruolo fondamentale in tal senso viene giocato dalla qualità degli estratti e quindi dalla scelta del sistema estrattivo più idoneo. Per spiegarci meglio: un prodotto finito potrebbe essere inquinato da solventi e quindi non più “completamente naturale”. Altro dato degno di nota è che nel menzionare l’efficacia di un fitocosmetico non ci possiamo dimenticare la stretta relazione che esiste tra eccipiente e principio attivo. Un vero cosmetico naturale è quello che usa principi attivi di origine naturale veicolati da eccipienti anch’essi naturali. Quindi, nella scelta di un fitocosmetico non ci lasciamo condizionare solo dal concetto di “prodotto naturale”. Un cosmetico normalmente è composto da due elementi principali che sono: 1) la base cosmetica (eccipienti), sostanze che hanno la funzione di conferire una consistenza grassa o magra all’intero prodotto; 2) i principi attivi che sono responsabili degli effetti cosmetici attribuiti in etichetta. Molte aziende basano la propria pubblicità sul concetto di prodotto naturale, quando a essere naturali sono soltanto i principi attivi. Questi devono essere presenti in quantità elevata per esaltare l’efficacia del prodotto, ma occorre il giusto connubio tra i principi attivi e l’eccipiente che li lega. In ultima analisi affidatevi all’efficacia di un cosmetico naturale, ma fatevi guidare nella scelta da un professionista del settore; e ricordate che un buon fitocosmetico deve avere il suo giusto prezzo e valersi di un supporto scientifico, la scheda tecnica, che ne descriva la composizione, chiara in tutte le sue componenti.