

## Gli integratori alimentari sono utili anche per la cura del proprio aspetto

**Sanità - 02 aprile 2019 - 16:41**



Sempre più spesso sentiamo parlare di integratori, perché ormai ne fa uso [un grandissimo numero di italiani](#). Vengono assunti per rispondere a tantissime esigenze diverse: una di queste è anche la cura del proprio aspetto. Infatti, ci sono degli integratori che si rivelano dei validi alleati a garantire la bellezza di pelle, unghie e capelli. Prima di capire quali sono, occorre studiare la normativa di riferimento, fondamentale per riconoscere gli integratori a norma.

### **Definizione, normativa e affidabilità degli integratori**

Intanto occorre partire dalla definizione di integratore: un prodotto alimentare che contiene al suo interno principi nutritivi di vario tipo che vanno ad integrare quelli già presenti nell'organismo umano. Secondo quanto stabilito dal Ministero della Salute, il loro scopo è appunto quello di completare la dieta quotidiana: ne consegue che un supplemento del genere, in assenza di un regime alimentare sano, non comporta alcun beneficio. Esiste una specifica normativa che regola il settore: le piante autorizzate a produrre integratori in Italia, Francia e Belgio sono elencate nella Lista Belfrit. In generale, per essere certi di acquistare prodotti a norma conviene recarsi nelle farmacie o nelle parafarmacie autorizzate, che oggi vendono una vastissima selezione di integratori di bellezza [anche online sui siti specializzati](#). Prima di inserire un integratore all'interno della propria dieta quotidiana è, in ogni caso, sempre bene fare un controllo e studiare attentamente la confezione.

### **Gli integratori a beneficio della pelle**

Abbiamo già detto che questi supplementi sono molto utili anche per la cura della pelle e del proprio aspetto, oltre che del benessere in generale. Nella lista figurano gli integratori contenenti vitamine e minerali: questi ultimi, infatti, nutrono la cute e le consentono di mantenere la propria lucentezza naturale. Un altro integratore molto utile è quello [a base di carbone vegetale](#), il quale aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi e dunque l'invecchiamento della pelle. Anche la vitamina C e la E sono funzionali a questo scopo, così

come l'aloë vera e gli integratori a base di acido ialuronico e boost di collagene. L'estratto di bardana è invece ottimo per depurare la cute, mentre la calendula serve per combattere le irritazioni, per via delle sue proprietà anti-infiammatorie. L'arancio amaro, infine, è indicato per aumentare il consumo di grassi.

### **Gli integratori per unghie e capelli**

Non solo pelle, ma anche unghie e capelli. In tal senso, è possibile elencare ancora una volta una serie di integratori naturali perfetti per la cura dell'estetica e della salute. Nell'elenco si trovano supplementi come quelli a base di zinco e biotina, utili per rinforzare e per nutrire le lamine. Anche quelli contenenti selenio servono per questo scopo, mentre per i capelli si consiglia di optare per gli integratori a base di ferro, ottimi per prevenire la caduta. Pure i supplementi allo zinco, al silicio e al manganese sono particolarmente consigliati per la cura delle chiome, insieme a grandi classici come le vitamine e la già citata biotina. Infine, non si possono non considerare [gli effetti benefici del collagene](#): una sostanza che, tra le altre cose, mantiene vivi i tessuti e favorisce la rigenerazione delle cellule.

In conclusione, gli integratori sanno come rendersi efficaci anche in un campo delicato come quello della bellezza.