

## Alimenti contro l'invecchiamento della pelle: ecco cosa mangiare per rimanere giovani ed in salute

**Autore:** Cinzia Rampino

**Data:** 11 Maggio 2015

L'**acido ialuronico** è una sostanza ampiamente utilizzata nella cosmesi e nella medicina estetica per **rimuovere le rughe**.

Questa sostanza viene prodotta, in modo naturale, dal nostro organismo e aiuta a contrastare problemi dermatologici, oculistici ed articolari. Particolarmente **efficace contro l'invecchiamento**, aiuta nella produzione di collagene, rassoda e ringiovanisce la pelle.

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che una **dieta ricca di frutta e verdura**, ma in particolar modo di ortaggi amidacei a radice, permette al corpo di continuare la produzione del suo acido ialuronico.

**Vediamo insieme quali sono gli alimenti che ne aiutano la produzione:**

**Patate dolci:** l'alimento per eccellenza contro le rughe; aiutano le cellule a mantenere i giusti livelli di idratazione, sono ricche di antiossidanti e aiutano a combattere invecchiamento e stress ossidativo. Fanno parte della tradizione culinaria del popolo di Okinawa, più volte sottoposto a ricerche da parte dei ricercatori per scoprirne il segreto della longevità.

**Peperoni verdi:** uno degli alimenti più ricchi di vitamina C che, oltre ad essere un potente antiossidante, è proprio un componente essenziale per la produzione del collagene.

**Soia:** un alimento che non dovrebbe mancare dalla nostra alimentazione. È stato dimostrato più volte che ha tante proprietà per la salute, aiuta nella prevenzione di cancro a mammella e prostata, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Ma, oltre a tutto questo, secondo la ricerca scientifica è uno degli alimenti che aiutano di più nella produzione di acido ialuronico.

**Avocado:** noto per i suoi acidi grassi omega 3, è anche ricco di magnesio e zinco, due componenti essenziali per la produzione endogena di acido ialuronico. Leggi anche: [Avocado, proprietà benefiche e controindicazioni](#)

Per concludere, uno stile di vita sano, ricco di alimenti di origine vegetale, oltre a garantirci un'ottima salute, aiuta a mantenerci giovani ed in perfetta forma!

*Dott.ssa Maria Papavasileiou*

*Dietista – Nutrizionista*

*Web: [www.dieta-personalizzata.it](http://www.dieta-personalizzata.it)*

*Mail: [info@dieta-personalizzata.it](mailto:info@dieta-personalizzata.it)*

POTREBBE INTERESSARTI:

- [Alimenti bruciagrassi: come preparare la bevanda anticellulite](#)
  - [Le 8 verdure che rendono più belli](#)
- 

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/alimenti-contro-linvecchiamento-della-pelle-ecco-cosa-mangiare-per-rimanere-giovani-ed-in-salute/>

Generato il 13/06/2026