"Estetica, Rigenerativa e Anti-Invecchiamento"

“Pelle e Apparato Digerente: Una Relazione Olistica nell’Aging“

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Benvenuti al modulo



Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Introduzione

L'invecchiamento cutaneo non è soltanto una questione estetica, ma un processo complesso che coinvolge diversi sistemi fisiologici.

Negli ultimi anni, la scienza ha posto crescente attenzione al legame tra l'apparato digerente e la salute della pelle, identificando un asse di comunicazione chiamato

"asse intestino-pelle"

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Questa connessione bidirezionale suggerisce che il **benessere intestinale può influenzare in maniera significativa l'aspetto, la funzione e il ritmo di invecchiamento della pelle**.

In questo corso esploreremo questa **relazione olistica** alla luce delle più recenti evidenze scientifiche.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Il Microbiota Intestinale: Regolatore Sistemico

Il **microbiota intestinale** è l'insieme dei trilioni di microrganismi che popolano il nostro intestino.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Il Microbiota Intestinale: Regolatore Sistemico

Oltre alla digestione e all'assorbimento dei nutrienti, il **microbiota** svolge un **ruolo chiave** nella modulazione immunitaria, nella produzione di vitamine, nella sintesi di metaboliti bioattivi e nella protezione contro agenti patogeni.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Uno squilibrio del microbiota, noto come **disbiosi**, può generare una serie di reazioni infiammatorie sistemiche che si riflettono anche sulla pelle

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Con l'avanzare dell'età, la composizione del microbiota tende a cambiare: la diversità batterica si riduce e aumentano i microrganismi pro-infiammatori

Questa **disbiosi** contribuisce a condizioni infiammatorie croniche di basso grado (inflammaging), le quali sono correlate con la comparsa di rughe, secchezza cutanea e perdita di elasticità

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Asse Intestino-Pelle: Meccanismi di Comunicazione

L'interazione tra intestino e pelle avviene attraverso diversi canali:

Via immunitaria: il microbiota modula la risposta immunitaria sistemica che, se alterata, può manifestarsi con dermatiti, acne o psoriasi

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Asse Intestino-Pelle: Meccanismi di Comunicazione

Via metabolica: i metaboliti derivanti dalla fermentazione batterica delle fibre (es. acidi grassi a catena corta) hanno effetti antinfiammatori e antiossidanti sulla pelle

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Asse Intestino-Pelle: Meccanismi di Comunicazione

Via endocrina: l'intestino è coinvolto nella regolazione di ormoni e neurotrasmettitori che influenzano lo stress ossidativo e la rigenerazione cutanea

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Asse Intestino-Pelle: Meccanismi di Comunicazione

Permeabilità intestinale: un "leaky gut" consente il passaggio nel sangue di tossine e prodotti batterici che possono innescare reazioni infiammatorie cutanee

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

L'Influenza dell'Alimentazione

La dieta rappresenta uno dei principali modulatori del microbiota e, quindi, anche della salute cutanea

Gli studi dimostrano che:

Diete ricche di **fibre**, **frutta** e **verdura** favoriscono una maggiore biodiversità intestinale

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

L'Influenza dell'Alimentazione

I **polifenoli** contenuti in cacao, frutti di bosco e tè verde hanno effetti antiossidanti sulla pelle

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

L'Influenza dell'Alimentazione

Gli **omega-3** (presenti nel pesce azzurro, semi di lino) contribuiscono a mantenere la barriera cutanea e ridurre l'infiammazione

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

L'Influenza dell'Alimentazione

L'assunzione di **probiotici** (es. Lactobacillus, Bifidobacterium) può migliorare condizioni come rosacea, eczema e acne

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Probiotici e Prebiotici: Interno ed Esterno

Negli ultimi anni, l'industria della cosmesi ha iniziato a sviluppare prodotti contenenti **probiotici** e **prebiotici** topici, con l'obiettivo di migliorare il microbioma cutaneo

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Probiotici e Prebiotici: Interno ed Esterno

I **probiotici orali** migliorano l'idratazione e riducono la comparsa di rughe

I **prebiotici topici** nutrono i batteri buoni della pelle, migliorando la sua capacità di difesa

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Probiotici e Prebiotici: Interno ed Esterno

L'**uso combinato** (orale + topico) di composti come gli xylo-oligosaccaridi (XOS) può ridurre i pori e migliorare la texture cutanea.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Skincare Pre/Probiotica: Cosmetici di Nuova Generazione

La skincare pre/probiotica rappresenta una delle tendenze più promettenti nella cosmetologia anti-aging.

L'obiettivo di questi prodotti non è solo trattare la pelle esternamente, ma anche rafforzarne la barriera microbica naturale, stimolando la crescita dei batteri benefici e riducendo quelli patogeni.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Skincare Pre/Probiotica: Cosmetici di Nuova Generazione

Probiotici topici: si tratta di batteri vivi (o loro derivati) applicati sulla pelle per rinforzarne il microbioma. Possono contribuire a ridurre l'infiammazione, migliorare l'idratazione e promuovere la rigenerazione.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Skincare Pre/Probiotica: Cosmetici di Nuova Generazione

Prebiotici topici: sono sostanze nutritive (come inulina o beta-glucani) che favoriscono selettivamente la crescita dei microrganismi cutanei benefici, supportando l'ecosistema microbico.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Skincare Pre/Probiotica: Cosmetici di Nuova Generazione

Postbiotici: metaboliti prodotti dai probiotici (come acido lattico o peptidi antimicrobici) che hanno effetti antiossidanti, protettivi e riparativi sulla pelle.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Routine di skincare contenenti queste componenti possono:

Migliorare l'equilibrio del microbioma cutaneo

Ridurre segni visibili dell'invecchiamento come linee sottili e opacità

Potenziare la funzione barriera e la tollerabilità cutanea, anche su pelli sensibili

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Approccio Olistico

Considerare l'invecchiamento cutaneo da una prospettiva olistica significa agire non solo sulla superficie, ma anche sulle radici sistemiche del problema.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Un programma anti-aging efficace dovrebbe includere:

Alimentazione antinfiammatoria e ricca di nutrienti

Integrazione mirata con probiotici e prebiotici

Attività fisica regolare, per ridurre lo stress ossidativo

Gestione dello stress psico-emotivo

Cosmetici funzionali con attivi dermobiotici

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

L'asse intestino-pelle rappresenta una delle più affascinanti scoperte della medicina integrata moderna.

La salute dell'intestino si riflette sulla pelle, e viceversa, aprendo nuove strade per la prevenzione e il trattamento dell'invecchiamento cutaneo.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Le strategie che mirano a riequilibrare il microbiota intestinale, a partire da uno stile di vita sano, offrono non solo un miglioramento del benessere globale ma anche benefici estetici

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Alimentazione e Invecchiamento Cutaneo:

Le Ultime Innovazioni Scientifiche

L'invecchiamento cutaneo è un processo complesso, influenzato non solo da fattori genetici e ambientali, ma anche da ciò che mangiamo quotidianamente.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Alimentazione e Invecchiamento Cutaneo:

Negli ultimi anni, la scienza ha portato alla luce nuove strategie nutrizionali per rallentare i segni dell'età sulla pelle, confermando l'antico adagio

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Alimentazione e Invecchiamento Cutaneo:

"siamo quello che mangiamo"

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Nutrigenomica: la dieta che parla ai geni

La nutrigenomica è una disciplina giovane ma promettente.

Un’alimentazione personalizzata basata sull'analisi del genoma può migliorare la qualità cutanea riducendo l'infiammazione sistemica. Alcuni geni che codificano per enzimi antiossidanti, risultano particolarmente influenzabili dall'assunzione di polifenoli (ad esempio, dal consumo di tè verde o cacao puro)

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Peptidi bioattivi: proteine che rigenerano

L'integrazione di **collagene idrolizzato** sta rivoluzionando il settore anti-aging. Il collagene, principale proteina strutturale dei tessuti connettivi, costituisce infatti circa l'80% del peso secco della pelle umana.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Dieta anti-inflammaging: cibo come scudo

L'**inflammaging** — termine coniato per descrivere l'infiammazione cronica leggera che accompagna l'invecchiamento — è ora riconosciuto come un acceleratore dei danni cutanei.

Una dieta mediterranea ricca di olio extravergine di oliva, pesce azzurro e verdure a foglia verde può ridurre i marcatori infiammatori, migliorando anche la densità dermica (osservata tramite ecografia)

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Microbiota intestinale e asse pelle-intestino

Sempre più ricerche confermano il collegamento tra il microbiota intestinale e la salute cutanea. L'integrazione quotidiana con probiotici a base di *Lactobacillus rhamnosus* e *Bifidobacterium longum* migliora l'idratazione della pelle e riduce la severità della dermatite atopica negli adulti. Questi risultati aprono nuovi scenari nell'utilizzo di yogurt funzionali e integratori per una pelle più sana "dall'interno"

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Fitonutrienti emergenti: Astaxantina e Spermidina

Astaxantina, pigmento carotenoide derivato da alghe, più potente della vitamina C come antiossidante

Spermidina, molecola naturale promotrice dell'autofagia. Un'integrazione moderata di spermidina attraverso alimenti (come prodotti integrali, germe di grano e funghi) ha migliorato la rigenerazione cutanea e prolungato la salute cellulare in modelli umani

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Nutri news.it APS

ALIMENTAZIONE E INVECCHIAMENTO CUTANEO

LE ULTIME INNOVAZIONI SCIENTIFICHE



NUTRIGENOMICA

Diete personalizzate basate sul profilo genetico per ridurre l'infiammazione



PEPTIDI BIOATTIVI

Il collagene idrolizzato aumenta l'elasticità e riduce le rughe





DIETA ANTI-INFLAMMAGING

Cibi ricchi di polifenoli e riduzione degli zuccheri raffinati



MICROBIOTA INTESTINALE

Prebiotici e probiotici migliorano la funzione barriera della pelie



FITONUTRIENTI INNOVATIVI

Astaxantina e spermidina offrono potenti effetti anti-invecchiamento

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

La nuova frontiera della lotta all'invecchiamento cutaneo si sta spostando dall’estetica superficiale verso un approccio sistemico, basato su scelte alimentari intelligenti e scientificamente mirate.

Diete personalizzate, supplementi innovativi e strategie per il benessere del **microbiota** rappresentano oggi strumenti potenti per preservare la giovinezza della pelle.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

L'approccio contemporaneo alla prevenzione dell'invecchiamento cutaneo è sempre più **"inside-out"**, partendo dall'interno attraverso scelte alimentari consapevoli.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

La ricerca suggerisce che una combinazione di dieta su misura, integratori mirati e gestione del **microbiota** può diventare la nuova frontiera per mantenere una pelle giovane, sana e resiliente più a lungo.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Con l'avanzare della scienza, potremmo presto vedere diete completamente personalizzate non solo per migliorare la salute generale, ma anche per ottimizzare la bellezza e la longevità cutanea.

Siamo all'alba di un'era in cui sarà possibile

"nutrire la bellezza"

con precisione scientifica, rallentando il tempo non solo con creme e sieri, ma con ogni pasto.

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare

Grazie!

Prof. Ercole De Masi
ercole.demasi@gmail.com
www.ercoledemasi.it

Prof. Ercole De Masi

Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare



info@nutrinews.it
www.nutrinews.it

Corso online “Estetica, Rigenerativa e Anti-invecchiamento”
Durata 7 ore - Crediti ECM