

| COSMESI | BIOATTIVI NATURALI



DALLA NATURA **ALLA PELLE**

KOSMETICA | DUEMILAVENTISEI

50

UNA PANORAMICA DEI NUTRIENTI CHE VANNO AD AGIRE A LIVELLO CUTANEO

PAULA GÓMEZ DE TEJADA Global Communications and Public Relations Manager NATRUE

DIANA MALCANGI Scientific and Regulatory Consultant NATRUE

La pelle non è un sistema isolato. La sua condizione racconta, in modo spesso silenzioso ma preciso, l'equilibrio tra fattori biologici, ambientali e comportamentali, ovvero tra idratazione, disponibilità di micronutrienti, stress, stile di vita e benessere complessivo. La consapevolezza di questa interconnessione sta crescendo tra il pubblico e il concetto di nutrizione della pelle acquisisce un ruolo sempre più marcato nel settore della bellezza e della cura personale. Secondo le più recenti analisi di mercato, l'interesse dei consumatori si sta spostando verso prodotti orientati al nutrimento, alla protezione e alla salute cutanea nel lungo periodo, lasciando progressivamente spazio a un approccio che supera le logiche della correzione rapida o della semplice copertura^[1].

Questo cambiamento riflette una trasformazione più ampia del concetto stesso di cosmetica: da strumento prevalentemente decorativo o diretto al singolo inestetismo, a sistema funzionale (spesso di origine naturale) progettato per rafforzare la pelle e accompagnarne i processi biologici. Oggi le beauty routine non rispondono più solo a esigenze estetiche, ma si inseriscono in pratiche di cura di sé più consapevoli, in cui gli ingredienti sono chiamati ad agire in armonia con l'ecosistema cutaneo, garantendo al tempo stesso trasparenza, sicurezza e responsabilità ambientale.

I nutrienti cutanei

La salute della pelle trae beneficio da sostanze essenziali – acidi grassi, vitamine, sali minerali, amminoacidi, fitonutrienti – che ne sostengono struttura e funzioni. Questi

composti giocano un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'integrità della barriera cutanea, nella rigenerazione cellulare, nella protezione dallo stress ossidativo e nel supporto di un microbioma equilibrato.

L'apporto dei nutrienti alla pelle avviene attraverso due vie complementari: da un lato l'azione topica delle formulazioni cosmetiche, che agiscono direttamente sulla barriera e sul microbioma cutaneo (outside-in); dall'altro, il contributo sistemico derivante dall'alimentazione, da una corretta idratazione e, quando appropriato, dall'integrazione (inside-out).

Sebbene non tutti i nutrienti ingeriti raggiungano la pelle nelle stesse quantità (poiché la pelle non è un organo a priorità metabolica), una nutrizione adeguata rimane fondamentale per sostenere la rigenerazione cellulare, le difese antiossidanti e la vitalità complessiva. Le due dimensioni insieme mostrano come la salute cutanea rifletta l'equilibrio dell'intero organismo e gli stessi consumatori lo percepiscono: da una ricerca risulta che l'86% degli adulti indiani ritiene che una dieta sana contribuisca all'aspetto della pelle quanto i prodotti cosmetici^[2].

La crescente attenzione verso questo approccio si inserisce, inoltre, nel movimento dello skinimalism, che privilegia routine più essenziali ma mirate. I consumatori mostrano una preferenza crescente per formule multifunzionali arricchite con ingredienti botanici ad alta densità nutrizionale, capaci di offrire risultati visibili senza sovraccaricare la pelle^[3].

Estrazioni a basso impatto

Il metodo di estrazione può influire in modo determinante sulla qualità e sull'efficacia cutanea degli estratti botanici. Tecniche a basso impatto come estrazione a freddo, CO₂ supercritica e ultrasuoni preservano acidi grassi, vitamine, polifenoli e carotenoidi sensibili al calore, riducendo le degradazioni ossidative e migliorando la sostenibilità dei processi. La CO₂ supercritica, ad esempio, produce estratti puri e concentrati senza solventi chimici residui, con CO₂ riciclabile e impatto ambientale ridotto rispetto ai solventi tradizionali. L'estrazione a freddo preserva le proprietà di oli e burri vegetali, mentre gli ultrasuoni, operando a basse temperature e con minore consumo energetico, riducono gli scarti e l'uso di solventi. Questi metodi combinano efficacia funzionale, sostenibilità e rispetto degli standard di cosmetica naturale certificata, valorizzando ingredienti sicuri, performanti e più ecologici.



OGGI LE BEAUTY ROUTINE SI INSERISCONO IN PRATICHE DI CURA DI SÉ PIÙ CONSAPEVOLI

versi da quelli ottenuti con singoli composti sintetici isolati^[10].

Alcuni estratti mostrano un supporto scientifico particolarmente solido. Gli estratti di melograno, ricchi di polifenoli come punicalagine e acido ellagico, hanno dimostrato in studi clinici e preclinici la capacità di ridurre lo stress ossidativo indotto dai raggi UV e di sostenere la funzione barriera, contribuendo a una maggiore resistenza a eritema e fotodanneggiamento^[11, 12]. I polifenoli del tè verde, in particolare le catechine come l'EGCG, sono stati ampiamente studiati sia per applicazioni topiche sia per via orale, mostrando benefici nella riduzione del fotoinvecchiamento e dei processi infiammatori^[13]. La centella asiatica, grazie alla presenza di triterpeni come madecassoside e asiaticoside, è nota per il suo ruolo nel supporto alla sintesi del collagene, nei processi di riparazione cutanea e nell'azione lenitiva^[14]. Gli estratti di carota e cranberry, abbondanti in carotenoidi e polifenoli, offrono un ulteriore potenziale antiossidante e un supporto all'integrità della pelle^[15]. Gli estratti di avena, infine, grazie alla presenza di beta-glucani e avenantramidi, contribuiscono a calmare la pelle irritata e a riparare la barriera cutanea^[16, 17].

Un interesse crescente riguarda anche i botanici marini e costieri, tra cui alghe brune, rosse e verdi. Questi ingredienti apportano profili unici di pigmenti come fucoxantina, florotannini e clorofille, insieme a polisaccaridi e carotenoidi. Nelle formulazioni topiche mostrano attività antiossidante, antin-

Le fonti naturali

La natura mette a disposizione un'incredibile varietà di ingredienti ricchi di nutrienti, molti dei quali presentano una particolare affinità con la pelle. Tra i lipidi, oli vegetali come quelli estratti dalla borragine e dall'ènotera, caratterizzati da un'elevata presenza di acidi grassi omega-6, sono noti per il loro contributo nel lenire e calmare la pelle sensibile o reattiva^[4, 5]. L'olio di rosa mosqueta e quello di canapa, grazie a un equilibrio naturale tra omega-3 e omega-6, supportano i processi di rigenerazione, l'elasticità e la funzione barriera della pelle^[6, 7]. Burri come quello del mango e della marula apportano lipidi nutrienti che aiutano a ripristinare la morbidezza e a mantenere la pelle

compatta e uniforme^[8, 9]. Accanto agli oli, gli estratti botanici rappresentano una fonte preziosa di vitamine, polifenoli e fitonutrienti fondamentali per la difesa della pelle dagli stress ambientali. Ingredienti come avena, melograno, tè verde e centella asiatica sono ampiamente riconosciuti per il loro valore nutrizionale e per i benefici dermatologici documentati.

Uno degli elementi distintivi degli ingredienti naturali è la presenza dei nutrienti all'interno di matrici botaniche complesse, che favoriscono una buona affinità cutanea e un'attività biologica mirata. Le combinazioni naturalmente presenti di acidi grassi, carotenoidi, vitamine, polifenoli e fitonutrienti possono generare effetti sinergici di-



fiammatoria e fotoprotettiva, con evidenze emergenti sul loro ruolo nel supporto all'idratazione e nella prevenzione dei segni dell'invecchiamento^[18].

Con il progresso della ricerca sul microbioma cutanea e sugli ingredienti attivi fermentati, aumentano, infine, le evidenze sull'efficacia di probiotici, prebiotici e postbiotici nella cura della pelle. Questi composti possono modulare il microbioma della pelle, sostenere le difese naturali della barriera e favorire l'equilibrio immunitario locale^[19]. Gli estratti fermentati, ricchi di metaboliti bioattivi, potenziano, inoltre, l'assorbimento dei nutrienti e offrono pro-

prietà antiossidanti, lenitive e rigenerative, aprendo nuove possibilità per formulazioni dermocosmetiche funzionali^[20].

Scienza e sicurezza

Se l'interesse verso la cosmesi naturale e biologica rimane stabile, l'atteggiamento dei consumatori è cambiato in modo significativo. Oggi le persone analizzano con maggiore attenzione le liste ingredienti, l'origine e le modalità di approvvigionamento degli stessi e i claim ambientali. Ricerche recenti mostrano come questa esigenza di affidabilità e sostenibilità dei brand sia in crescita: il 54% degli italiani adulti dichiara che uti-

lizzerebbe uno strumento di intelligenza artificiale per individuare prodotti naturali o biologici^[21]. In questo contesto si inserisce il marchio NATRUE, i cui criteri sono volti a garantire che i prodotti certificati contengano ingredienti naturali, di origine naturale o biologici.

Secondo stagione

Le esigenze nutrizionali della pelle non sono statiche, ma cambiano nel corso dell'anno in risposta al clima, allo stile di vita e agli stress ambientali. Nei mesi invernali, la pelle beneficia spesso di formulazioni più ricche in lipidi e di un supporto antiossidante, utili a contrastare secchezza, vento e bassa umidità. Durante l'estate, l'attenzione si sposta, invece, su un'idratazione leggera, ingredienti lenitivi e antiossidanti protettivi, in grado di limitare i danni associati all'esposizione ai raggi UV.

Tra i botanici stagionali più utilizzati figurano il burro di karité e gli estratti di avena e calendula per il comfort invernale, mentre l'aloe vera e gli estratti di cetriolo e di tè verde accompagnano le routine dell'estate. Un approccio completo alla nutrizione della pelle integra i prodotti topici con un'alimentazione equilibrata e stagionale, un'adeguata idratazione e abitudini che favoriscano il benessere generale.

Bioattivi potenziati grazie alla fermentazione

Le tecniche di fermentazione modificano il profilo funzionale degli estratti botanici, rendendoli più biodisponibili e attivi sulla pelle. Microrganismi selezionati scompongono molecole complesse in frazioni più piccole e biologicamente attive, come acidi organici, amminoacidi liberi, peptidi e polifenoli modificati. Questi metaboliti presentano spesso una maggiore affinità cutanea e possono potenziare le proprietà antiossidanti o biostimolanti delle formulazioni. Alcuni estratti fermentati sembrano, inoltre, favorire un microbioma equilibrato, supportando indirettamente la funzione barriera e la resilienza della pelle agli stress ambientali. Per queste caratteristiche, la fermentazione è oggi una strategia chiave nello sviluppo di formulazioni naturali avanzate, efficaci e rispettose dell'equilibrio cutaneo.



LA PRESENZA DEI NUTRIENTI IN MATRICI BOTANICHE COMPLESSE FAVORISCE L’AFFINITÀ CUTANEA

La resilienza della pelle

L’evoluzione del concetto di nutrizione cutanea sta aprendo una nuova prospettiva: quella della resilienza della pelle. Le formulazioni del futuro faranno sempre più affidamento su componenti biomimetici, fermentati naturali e pre- e probiotici per il benessere del microbioma, capaci di rafforzare la capacità adattiva della pelle. Parallelamente, innovazioni sostenibili (dai metodi di estrazione a basso impatto agli attivi botanici ottenuti da processi di upcycling) permettono di massimizzare la disponibilità dei nutrienti, riducendo l’impronta ambientale. In definitiva, il futuro della bellezza sembra orientarsi sempre più verso il nutrire e il rinforzare la pelle, piuttosto che verso la semplice correzione momentanea. In un contesto in cui i consumatori cercano prodotti coerenti con i propri valori oltre che con la propria fisiologia, la cosmesi naturale ricca di nutrienti di elevato valore funzionale, supportata da standard di certificazione credibili, è destinata a giocare un ruolo centrale nella costruzione di un panorama beauty più trasparente, etico e orientato al benessere. ●

BIBLIOGRAFIA

- [1] Euromonitor – Beauty Consumer Trends 2025: Key Insights from the Voice of the Consumer Survey;
- [2] Mintel, 2026 Global Predictions;
- [3] Research Nester, Functional cosmetics market size & share – global supply & demand analysis, growth forecast, statistical report for 2026-2035;
- [4] Foster RH, Hardy G, Alany RG; Borage oil in the treatment of atopic dermatitis. *Nutrition*. 2010 Jul-Aug;26(7-8):708-18;
- [5] Balić A, Vlašić D, Žužul K, Marinović B, Bukvić Mokos Z; Omega-3 Versus Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids in the Prevention and Treatment of Inflammatory Skin Diseases. *Int J Mol Sci*. 2020 Jan 23;21(3):741;
- [6] Oargă DP, Cornea-Cipcigan M, Nemeş SA, Cordea MI; The Effectiveness of a Topical Rosehip Oil Treatment on Facial Skin Characteristics: A Pilot Study on Wrinkles, UV Spots Reduction, Erythema Mitigation, and Age-Related Signs. *Cosmetics*. 2025; 12(3):125;
- [7] Israni DK, Raghani NR, Soni J, Shah M, Prajapati BG, Chorawala MR, Mangmool S, Singh S, Chittasupho C; Harnessing Cannabis Sativa Oil for Enhanced Skin Wound Healing: The Role of Reactive Oxygen Species Regulation. *Pharmaceutics*. 2024 Sep 30;16(10):1277;
- [8] Khan ZU, Khan T, Mannan A, Ali A, Ni J; In Vitro and Ex Vivo Evaluation of Mangifera indica L. Extract-Loaded Green Nanoparticles in Topical Emulsion against Oxidative Stress and Aging. *Biomedicines*. 2022; 10(9):2266;
- [9] Shoko T, Maharaj VJ, Naidoo D, Tselanyane M, Nthambeleni R, Khorombi E, Apostolides Z; Anti-aging potential of extracts from *Sclerocarya*

birrea (A. Rich.) Hochst and its chemical profiling by UPLC-Q-TOF-MS. *BMC Complement Altern Med*. 2018 Feb 7;18(1):54;

[10] Chaachouay N; Synergy, Additive Effects, and Antagonism of Drugs with Plant Bioactive Compounds. *Drugs and Drug Candidates*. 2025; 4(1):4;

[11] Beomyeol B, Su H L, Kyunghoon K, Hye-Won L, Chang-Jin L; Ellagic acid plays a protective role against UV-B-induced oxidative stress by up-regulating antioxidant components in human dermal fibroblasts, *Korean J Physiol Pharmacol* 2016;20(3):269-277;

[12] Bianchetti G, Bottoni P, Tringali G, Maulucci G, Tabolacci E, Clementi ME; The polyphenolic compound punicalagin protects skin fibroblasts from UVA radiation oxidative damage, *Current Research in Pharmacology and Drug Discovery*, Vol. 6, 2024, 100186, ISSN 2590-2571;

[13] Xu F-W, Lv Y-L, Zhong Y-F, Xue Y-N, Wang Y, Zhang L-Y, Hu X, Tan W-Q; Beneficial Effects of Green Tea EGCG on Skin Wound Healing: A Comprehensive Review. *Molecules*. 2021; 26(20):6123;

[14] Wachiraporn T, Krisada S, Sompop P; The effects of glycoside-rich green extract from *Centella asiatica* (L.) Urban on wound healing and anti-aging activity, *Phytomedicine Plus*, Vol. 4, Issue 4, 2024, 100628;

[15] Ma Y, Li C, Su W, Sun Z, Gao S, Xie W, Zhang B, Sui L; Carotenoids in Skin Photoaging: Unveiling Protective Effects, *Molecular Insights, and Safety and Bioavailability Frontiers. Antioxidants (Basel)*. 2025 May 11;14(5):577;

[16] Jiang H, Li J, Luo S, Cui C, Luo L, Li Y, Liang Z. Oat β -Glucosyloligosaccharides: Preparation, characterization, skin permeability, and photodamage repair for skincare applications. *Carbohydr Res*. 2025 Nov; 557:109648;

[17] Sur R, Nigam A, Grote D, Liebel F, Southall MD; Avenanthramides, polyphenols from oats, exhibit anti-inflammatory and anti-itch activity. *Arch Dermatol Res*. 2008 Nov;300(10):569-74;

[18] Rosic N; Unveiling the Anti-Aging Potential of Marine Natural Bioproducts. *Marine Drugs*. 2025; 23(4):165;

[19] Habeebuddin M, Karnati RK, Shiroorkar PN, Nagaraja S, Asdaq SMB, Khalid Anwer M, Fattepur S; Topical Probiotics: More Than a Skin Deep. *Pharmaceutics*. 2022; 14(3):557;

[20] Herman A, Herman AP; Biological Activity of Fermented Plant Extracts for Potential Dermal Applications. *Pharmaceutics*. 2023; 15(12):2775;

[21] Mintel, 2026 Global Predictions.

NEMMENO LE CAPRE CREDONO ALLE BUFALE

**C'è un valore reale,
nell'editoria professionale.
Vieni a scoprirlo!**



**DAL 1964
SOLO CONTENUTI DI VALORE**

 **tecniche nuove**