

TIRATI SU CON LA SOIA

È amica della bellezza sia inserita (con moderazione) nell'alimentazione, sia come ingrediente di cosmetici per viso e corpo

di Claudia Bortolato

Se dici soia pensi subito a tofu, germogli e ad altre specialità della cucina cinese e giapponese. Ma pensi anche a uno straordinario legume, originario dell'Oriente e oggi coltivato in tutto il mondo, prodotto da una pianta erbacea (*Glycine max*), che comprende 10 mila specie diverse per dimensione e colore dei semi (verdi, gialli, marroni, neri) e noto per le sue proprietà. La soia è, tra l'altro, anticolesterolo, allevia i disturbi della menopausa e previene le placche aterosclerotiche (anche se, secondo le ultime ricerche, ne consumiamo troppa: non dovremmo superare i 20-30 grammi al giorno). Ma le sue virtù non terminano in cucina: **gli estratti della soia sono tra gli ingredienti più utilizzati in cosmetica**. «Sono inseriti nei prodotti viso e corpo perché proteggono dai radicali liberi e dalle infiammazioni cutanee, dunque dal crono e dal fotoinvecchiamento. A garantire queste performance della soia sono soprattutto gli antiossidanti isoflavoni, dei fitormoni attivi, specie grazie alle molecole genisteina e daidzeina. In particolare, la genisteina stimola la produzione di collagene ed elastina: per questo ha un effetto ricompattante e tonificante», dice Umberto Borellini, cosmetologo, docente della Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano.

contrasta le rughe

Gli isoflavoni, soprattutto, ma anche le alte percentuali di saponine, di acidi grassi polinsaturi, di aminoacidi essenziali, di calcio e magnesio, con-

feriscono alle creme viso a base di soia diverse proprietà. «**Stimolano la produzione di collagene I e III, ma anche di elastina e di acido ialuronico**. Inoltre, inibiscono l'elastasi, l'enzima responsabile della degradazione del collagene, e ridensificano la struttura cellulare. Per tutte queste proprietà, le creme a base di soia sono ideali per restituire freschezza e compattezza soprattutto alle pelli mature, poco toniche e già segnate dalle rughe», racconta Umberto Borellini.

tonifica i tessuti

La soia, grazie agli isoflavoni, ha una potente attività nutriente, ricompattante e ridensificante, ma contiene anche altri interessanti attivi anti-età, soprattutto steroidi e cumarine. «Questo pool di sostanze ha un elevato potere tonificante, **utile per contrastare i cedimenti delle zone del corpo maggiormente soggette alla lassità a causa dell'età o di dimagrimenti importanti**, come l'interno



starbene **bellezza**

scelti da Starbene

1 scollatura perfetta Arricchito con derivati della soia, estratto di alga e di fiori di loto, contrasta il rilassamento con azione elasticizzante e nutriente. *Trattamento collo e décolleté effetto Lifting di Bottega Verde*, 50 ml, 27,99 €. bottegaverde.it

2 viso protetto Gli isoflavoni della soia associati alle staminali vegetali, ad antiossidanti e a una texture ricca, difendono le pelli mature. *New Skin Filler Day cream di Staminalis*, 50 ml, 59 €. glassonion.it

3 pelle radiosa La formula con estratti di soia offre anche un Spf 12, utile in città per prevenire il fotoinvecchiamento. *Vital Crema giorno Multi Azione Soia di Nivea*, 50 ml, 16,60 €. Nei super.

4 corpo rassodato Un complesso vegetale a base di soia, frumento, avena, mais, carota e Trehala Manna tonifica i tessuti e al tempo stesso li idrata. *Primaverde - Crema fluida corpo di L'Erbolario*, 200 ml, 17,50 €. In erboristeria.



attenua le smagliature

L'olio di semi di soia, in particolare, aiuta a prevenire e ad attenuare le smagliature, perché contiene un'altissima percentuale di isoflavoni, più delle altre texture e formule. «Oltre a nutrire in profondità i tessuti, **è un potente idratante e ottimizza i legami tra le cellule dello strato corneo**, migliorando anche la funzione barriera della pelle», dice l'esperto. L'olio di soia ha anche un'altra particolarità: contiene la cosiddetta frazione insaponificabile, che è una vera e propria scorta naturale di sostanze riparatrici e protettive, come fitosteroli, vitamine lipofile, glicolipidi e squalene, ideali per tutte le pelli, ma in particolare per quelle reattive e stressate o esposte al sole.

aiuta a difendere dal sole

Dalla soia deriva anche la lecitina il cui componente principale è la fosfatidilcolina; questa, essendo molto simile alla struttura delle membrane cellulari, aiuta a proteggere le cellule epidermiche. «La lecitina contrasta la desquamazione della pelle, è un ottimo stabilizzante delle emulsioni e, **sotto forma di liposomi, è un veicolo ideale per vitamine, ingredienti fotosensibili e filtri UV**: per questo è spesso inclusa nelle formule di prodotti solari, sia per il viso sia per il corpo», conclude Umberto Borellini.

cosce e braccia, l'addome e i glutei», spiega Borellini. Inoltre, gli estratti della soia sono spesso presenti nelle formule specifiche per il seno, perché ristrutturano il mantello epidermico, lo idratano e formano un film protettivo e distensivo, che aiuta la pelle a svolgere la sua funzione di «reggiseno naturale».

previene le macchie

Gli isoflavoni della soia hanno un'altra peculiarità: regolando la sintesi della melanina, prevengono le macchie scure e attenuano quelle già formate. «**Proteggendo dall'ossidazione, dalle infiammazioni cutanee e dai raggi Uv**, sono ottimi ingredienti anche per le creme **mani**, che sono le più esposte, senza soluzione di continuità, al fotoaging e alla formazione delle iperpigmentazioni», osserva il cosmetologo.