

ACIDO IALURONICO ALIMENTI | CIBI RICCHI DI ACIDO IALURONICO



Category: [X115](#)

Tags: [Acido Ialuronico](#), [Dieta e Bellezza](#)

Che Cos'è

L'acido ialuronico è una sostanza chiara e appiccicosa, con una **straordinaria capacità di legare l'acqua**.

È stato riportato che l'acido ialuronico può legare fino a 1.000 volte il suo peso in acqua. Altre ricerche hanno dimostrato che **un grammo di acido ialuronico può legare fino a 6 litri di acqua** ^{1,2,3}.

Il corpo umano ne contiene circa 15 grammi, mentre gli integratori di acido ialuronico ne apportano indicativamente da 50 a 250 mg al giorno, spesso associati a collagene e antiossidanti. Sebbene il corpo umano lo produca naturalmente, **i livelli di acido ialuronico diminuiscono ogni anno che passa**, con conseguente disidratazione cutanea e formazione di rughe; tale processo è accelerato dai radicali liberi ³.

[Acido Ialuronico e Bellezza | Proprietà | Benefici per la Pelle](#)

Cibi Ricchi di Acido Ialuronico

L'acido ialuronico si trova naturalmente non solo nel corpo umano, ma anche in tutti i vertebrati. Di conseguenza, è possibile assumere acido ialuronico anche attraverso gli alimenti.

È interessante notare che molti dei cibi ricchi di acido ialuronico sono anche [ricchi di collagene](#).

Uno studio ha rilevato che gli **alimenti ricchi di acido ialuronico** includono il **pesce**, tra cui sgombri, orate e anguille, nonché i **tessuti cartilaginei di manzo, maiale e pollame**.

Secondo questa ricerca, il primato di alimenti più ricchi di acido ialuronico spetterebbe agli occhi e alle articolazioni degli animali ⁴.

Poiché le ossa vengono cotte a fuoco lento in acqua per un lungo periodo, le sostanze nutritive, come il collagene e l'acido ialuronico, vengono rilasciate dalle ossa nell'acqua di cottura.

Pertanto, **i brodi animali** (brodo di ossa, fumetto di teste di pesce ecc.) **rappresentano un'eccellente fonte di acido ialuronico**, oltre che di collagene.

Anche le **creste di gallo** sono ricchissime di acido ialuronico.

[Collagene Alimenti | Benefici dei Cibi Ricchi di Collagene](#)

Assorbimento e Metabolismo

Studi effettuati somministrando acido ialuronico radiomarcato per via orale hanno dimostrato il suo passaggio nel sangue e l'accumulo in tessuti come le articolazioni e la pelle ^{5,6}.

La flora batterica intestinale sembra svolgere un ruolo importante nell'assorbimento dell'acido ialuronico ad alto peso molecolare, scomponendolo in frammenti più piccoli e assorbibili ³⁴.

Queste prove suggeriscono chiaramente che la quota di acido ialuronico ingerita attraverso gli alimenti o specifici integratori viene almeno parzialmente assorbita dall'organismo.

Un Consiglio per la Tua Bellezza

Con la crescente consapevolezza dell'importanza della dieta e della nutrizione nella gestione della salute, "**la bellezza dall'interno**" sta diventando un'importante parte della beauty routine quotidiana.

X115®+Plus² è un **integratore antirughe di nuova generazione**, con una Doppia Formula "Day & Night" che apporta Collagene (5g), Acido Ialuronico (100mg), Vitamina C, Biotina, Zinco, Rame, ed Estratti Vegetali Biostimolanti (utili per sostenere la naturale attività dei fibroblasti nella sintesi di collagene, acido ialuronico ed elastina).



X115[®]+PLUS - Integratore Antirughe| Doppia Formula Day & Night | Con Collagene (5g), Acido Ialuronico, **Astaxantina**, **Coenzima Q10**, **Acido Lipoico**, **Resveratrolo**, ed Estratti Vegetali Biostimolanti e Antiossidanti (Melograno, Cacao, Olivo, Centella, Echinacea).

Acido Ialuronico Vegano

Secondo il già citato studio, l'acido ialuronico può essere assunto anche attraverso i **semi di soia fermentati** ⁴.

Si consideri tuttavia che l'acido ialuronico e il collagene sono tipici ed esclusivi degli organismi animali (l'acido ialuronico si trova anche in alcuni batteri).

Pertanto, così come non esiste il collagene vegano, **non esiste nemmeno l'acido ialuronico vegetale**.

A livello industriale, il collagene viene estratto da matrici animali (ossa, cartilagini, lische di pesce ecc.), mentre **l'acido ialuronico è in gran parte ottenuto per via biotecnologica** (sfruttando batteri geneticamente modificati, come il *Bacillus subtilis*) e può quindi essere considerato **adatto alla dieta vegana**.

Prima che questa tecnica fosse messa a punto, l'acido ialuronico veniva ottenuto per fermentazione batterica dalle **creste di gallo**, che ne sono particolarmente ricche.

Pur essendo privi di acido ialuronico, gli alimenti vegetali possono aiutare a rallentare la degradazione. Alcune sostanze fitochimiche, come certi polifenoli, hanno infatti dimostrato di poter **inibire l'azione degli enzimi ialuronidasi e collagenasi**, con un'azione antinfiammatoria ⁷.

Queste sostanze fitochimiche abbondano negli agrumi e in altri frutti, nelle verdure e nelle spezie.

[Alimenti che Fanno Bene alla Pelle | Dieta Antirughe](#)

Benefici

L'acido ialuronico è coinvolto nel mantenimento dell'idratazione e del turgore del derma, e partecipa alla riparazione dei tessuti.

Abbonda inoltre **nel liquido sinoviale**, che fornisce nutrimento, lubrificazione e protezione alle articolazioni.

Pertanto, gli integratori di acido ialuronico sono diventati popolari per promuovere la bellezza della pelle e la salute articolare.

Benefici per la Pelle

Il naturale processo di invecchiamento e l'esposizione a fattori come le radiazioni ultraviolette del sole, il fumo di tabacco e l'inquinamento, tendono a ridurre le quantità di acido ialuronico nella pelle ^{8,9}.

L'assunzione di integratori di acido ialuronico può rallentare questa perdita, fornendo all'organismo una quantità extra di precursori da incorporare nella pelle ^{10,11}.

Dosi di **120-240 mg di acido ialuronico al giorno per almeno un mese** hanno dimostrato di **umentare significativamente l'idratazione cutanea** e ridurre la pelle secca negli adulti ¹².

La pelle idratata **riduce anche la visibilità delle rughe** e questo potrebbe spiegare i diversi studi in

cui l'integrazione con acido ialuronico ha ridotto la rugosità cutanea ^{13,14}.

In uno studio, 60 donne e uomini con rughe a zampe di gallina hanno sperimentato una **riduzione della profondità e del volume delle rughe**, oltre a un **miglioramento della lucentezza e dell'elasticità** della pelle, dopo 12 settimane di trattamento con acido ialuronico orale alla dose di 120 milligrammi (mg) al giorno ¹⁵.

Allo stesso modo, uno studio su 20 donne di età compresa tra 45 e 60 anni ha riportato che un integratore di acido ialuronico contenente biotina, vitamina C, rame e zinco **ha migliorato l'elasticità, la consistenza e l'idratazione della pelle dopo 40 giorni di assunzione**.

Oltre a una riduzione della profondità delle rughe, le donne hanno riscontrato un **aumento del 24% dell'idratazione della pelle** ¹⁶.

[Acido Ialuronico per la Pelle | Benefici | Creme, Integratori](#)

Benefici per le Articolazioni

Classicamente, l'integrazione con acido ialuronico è stata utilizzata nella **prevenzione delle problematiche articolari**.

Ad esempio, l'assunzione di dosi di 80-200 mg di acido ialuronico al giorno per almeno due mesi ha dimostrato di **ridurre significativamente il dolore al ginocchio** nelle persone con osteoartrosi, in particolare in quelle di età compresa tra 40 e 70 anni ^{17, 18, 19, 20}.

In un altro studio, 240 mg di acido ialuronico al giorno per 8 settimane, somministrati a 33 pazienti di età compresa tra 50 e 65 anni con dolore al ginocchio, hanno prodotto un miglioramento significativo del dolore e della rigidità al ginocchio, con un'efficacia superiore rispetto al placebo ²¹.

Una revisione del 2016 degli studi sull'uso dell'acido ialuronico orale per l'artrosi del ginocchio ha concluso che gli integratori di acido ialuronico rappresentano un **trattamento sicuro ed efficace per ridurre il dolore lieve al ginocchio** e possono anche aiutare a prevenire l'artrosi ²².

Associazione con il Collagene

Come abbiamo visto, la presenza negli alimenti di acido ialuronico e collagene va spesso di pari passo.

La stessa cosa vale per gli integratori: associando questi due nutrienti è infatti possibile amplificarne i benefici.

Numerosi studi clinici hanno dimostrato che gli integratori di collagene **possono aiutare a rallentare l'invecchiamento della pelle**, riducendo le rughe e la secchezza cutanea, e migliorandone l'elasticità [23, 24, 25, 26](#).

Allo stesso modo, gli integratori di collagene possono aiutare ad **alleviare il dolore articolare associato all'esercizio fisico, all'artrosi e all'artrite reumatoide**, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche [22, 23, 24, 25, 26](#).

Un Consiglio per la Tua Bellezza

Il nostro integratore **X115[®]+Plus²** contiene 5 grammi di collagene idrolizzato di pesce, potenziato da 100 mg di acido ialuronico per il benessere delle articolazioni e la bellezza della pelle.

X115[®]+Plus² contiene anche un ricco pool di antiossidanti polifenolici, con una potenziale utilità antinfiammatoria, vitamina C ed estratti di centella asiatica ed echinacea.



X115[®]+Plus² | Integratore Antiage Day & Night | Con Collagene (5g), Acido Ialuronico (100mg), Antiossidanti ed Estratti Vegetali Inibitori della Ialuronidasi