

CREMA AL CAVIALE | FUNZIONA? STUDI, EFFICACIA, BUFALE



Category: [X115](#)

Tags: [Bufale Cosmetiche](#), [Cosmetici antirughe](#)

Generalità

Il caviale è un prodotto alimentare a base di uova di storione.

Anche le uova di altri pesci (ad es. di salmone, di tonno e di lompo) vengono usate a scopo alimentare. Tuttavia, in questi casi, il termine caviale è improprio.

Dal punto di vista nutrizionale, il caviale è una [ricca fonte di vitamina B12](#) e [grassi omega-3](#) EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico). Inoltre, apporta una discreta quantità di calcio e vitamine A, D ed E ¹.

I **prodotti cosmetici** a base di caviale sono spesso proposti a prezzi molto alti, che sembrano giustificare una ingenua aspettativa di risultati "sbalorditivi".

Tuttavia, come spiegheremo nel corso dell'articolo, mancano prove definitive sull'efficacia anti-tetà delle creme al caviale.

Benefici per la Pelle

Il caviale è noto per essere uno dei cibi più pregiati e ricercati al mondo, con prezzi che per alcune varietà superano abbondantemente la soglia dei 1.000 euro al kg.

Questa fama di alimento pregiato ha spinto alcuni produttori a sviluppare **cosmetici a base di caviale**, che indubbiamente esercitano un forte richiamo commerciale per gli amanti del lusso.

In generale, le uova di pesce sono una potenziale fonte di sostanze anti-tetà, antiossidanti e antinfiammatorie, poiché contengono vitamine, proteine, acidi grassi insaturi ecc. ².

Ad esempio, il caviale contiene alti livelli di grassi PUFA, come DHA ed EPA, che hanno dimostrato di produrre [vari benefici per la salute della pelle](#) ^{3,4,5}.

Le uova di salmone sono anche ricche di vitamina A (50-3.000 UI/g), che rappresenta uno dei trattamenti più popolari per l'invecchiamento cutaneo (vedi [creme al retinolo](#)) ^{2,6}. Inoltre, sono una preziosa fonte di astaxantina, un carotenoide con interessanti benefici anti-tetà.

Nonostante queste premesse, la letteratura scientifica sui benefici delle creme al caviale per la pelle è piuttosto limitata ⁷.

Funziona?

Uno studio di 12 settimane su 35 donne con segni di invecchiamento cutaneo da lievi a moderati ha osservato che un siero contenente estratto di caviale e altri ingredienti ha migliorato la levigatezza,

la compattezza e la secchezza della pelle, riducendo linee sottili e zampe di gallina ⁸.

Tuttavia, non possiamo sapere se questi benefici siano dipesi dal caviale in sé o dalla presenza di altri ingredienti funzionali (come [antiossidanti](#), retinolo, peptidi e [fattori di crescita tra cui EGF e TGF-β](#)) ⁸.

Un altro studio RCT su 66 volontarie sane ha indagato l'efficacia di creme contenenti estratto di uova di salmone a concentrazioni dell'1% e del 5%. Dopo 56 giorni di trattamento, tutti i parametri studiati (rughe, pigmentazione, arrossamento, luminosità e idratazione) sono migliorati, soprattutto nel gruppo trattato con la crema al 5% ⁹.

Secondo altri studi in vitro, il caviale potrebbe [promuovere la sintesi di collagene](#) e sostenere le difese antiossidanti cutanee, [prevenendo la degradazione del collagene](#) indotta dalle radiazioni UV ^{10, 11, 12}.

Ad esempio, uno studio cellulare ha dimostrato che l'estratto di caviale di storione beluga arricchito con Coenzima Q10 e selenio ha promosso l'espressione del collagene di tipo I nei fibroblasti cutanei in coltura ¹⁰.

Segnaliamo anche uno studio RCT su 64 pazienti con psoriasi a placche nel quale l'assunzione per bocca di un olio di uova di aringa ha ridotto sensibilmente la gravità della psoriasi ¹³.

Considerazioni

Sulla base degli studi analizzati, gli effetti del caviale sulla pelle rimangono ancora poco chiari.

Sicuramente esistono delle potenzialità, ma anche qualora i benefici fossero confermati non avrebbero nulla di miracoloso (contrariamente a quanto si potrebbe credere sulla base dei prezzi esorbitanti delle creme al caviale).

In definitiva, considerata l'assenza di prove scientifiche, il rapporto costo/benefici delle creme al caviale appare sfavorevole.

Per una valutazione specifica di un prodotto bisognerebbe comunque valutare la fonte di caviale utilizzata, la sua composizione in principi attivi e la concentrazione usata nel cosmetico. Inoltre, andrebbe valutata la presenza di altri ingredienti funzionali da cui potrebbe dipendere la reale efficacia del cosmetico (con il caviale inserito soltanto come "ingrediente civetta" per giustificare un prezzo elevato).

[Migliori Creme Antirughe | Cosa Contengono](#)

