

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Bere acqua migliora la pelle ed equivale a mettersi una crema idratante. Lo dice uno studio

Estate, pelle in mostra, ma sfoggiarla e preservarla al meglio? Perché è proprio in questa stagione che la sottoponiamo al maggiore stress per la perdita di idratazione e ossidazione cellulare. Un recente studio condotto nelle Università di Lisbona e Madrid dimostra che bere acqua migliora lo stato dell'idratazione superficiale e profonda della pelle. «Questi risultati sembrano confermare – **spiega la dottoressa Elisabetta Bernardi Biologa specialista in Scienza dell’Alimentazione e membro dell’Osservatorio Sanpellegrino** – che un maggiore apporto di acqua giornaliero nella propria dieta, ha un impatto positivo sulla normale fisiologia della pelle, espresso dalla sua idratazione e dal comportamento biomeccanico, soprattutto negli individui con minori consumi giornalieri di acqua. Per comportamento biomeccanico si intende l'elasticità della pelle, la sua plasticità, ossia la capacità di ritornare allo stato originale se estesa». Uno studio precedente aveva inoltre dimostrato in soggetti con pelle secca, che l'aumento dell'assunzione di acqua nella dieta influisce sulla pelle allo stesso modo in cui agiscono gli idratanti topici, ovvero le creme.

L'articolo [Bere acqua migliora la pelle ed equivale a mettersi una crema idratante. Lo dice uno studio](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).