

Nutricosmetica: il ruolo della nutrizione sulla bellezza esteriore

La nutricosmetica rivoluziona il concetto tradizionale di bellezza, dimostrando come una nutrizione consapevole e mirata possa trasformarsi nel miglior alleato per la salute e l'aspetto di pelle, capelli e unghie. Questo approccio innovativo si basa sull'assunzione di nutrienti specifici – come vitamine, minerali, antiossidanti e probiotici – che, lungi dall'essere semplici elementi della dieta, diventano protagonisti attivi nel supportare processi biologici essenziali. Questi composti non solo aiutano a contrastare l'invecchiamento e i processi infiammatori, ma offrono anche benefici visibili e duraturi, agendo dall'interno per migliorare la qualità complessiva della struttura cutanea e la luminosità dell'aspetto esteriore. Grazie a solide evidenze scientifiche, la nutricosmetica si afferma come un approccio interdisciplinare che collega nutrizione e bellezza in un dialogo continuo tra benessere interno ed estetica esteriore. Questo paradigma invita a ripensare le scelte alimentari quotidiane, dimostrando come una dieta equilibrata e integratori mirati possano contribuire non solo alla salute generale, ma anche al raggiungimento di una bellezza autentica e sostenibile. Attraverso un'alimentazione che supporta il naturale equilibrio del corpo, è possibile non solo migliorare l'aspetto fisico, ma anche promuovere un benessere più profondo, riflesso nella qualità della vita e nella percezione di sé.

Biografia Dr. Mirko Marino



Il Dott. Mirko Marino è ricercatore presso l'Università degli Studi di Milano, dove insegna nei corsi magistrali "Alimenti Funzionali e Nutraceutici" e "Alimentazione e Promozione della Salute", ed è responsabile di un corso di dottorato sugli approcci innovativi per lo studio dei fitocomposti della dieta.

Dopo il dottorato in Scienze della Nutrizione e un periodo di ricerca presso la UC Davis, si è specializzato nello studio degli effetti benefici degli alimenti e dei composti naturali sulla salute, combinando studi clinici ed esperimenti di laboratorio.