

e scienze ambientali (Cinsa), che con l'Università di Cagliari ha avviato proprio a marzo un progetto per la coltivazione delle alghe in Sardegna.

Amiche per la pelle

Le alghe sono da sempre le alleate perfette in caso di cellulite, perché attingono dal mare sostanze come iodio e flavonoidi, utilissime per regolare le funzioni metaboliche dell'organismo. Il motivo è dato dal loro potere riattivante sulla microcircolazione: «Quelle maggiormente utilizzate per il trattamento degli inestetismi della cellulite appartengono al genere alghe brune (laminarie, fucus vesiculosus, kelp) e al genere verde (clorella, spirulina)», conferma la cosmetologa Gloriana Assalti. «Le loro componenti, una volta assorbite a livello cutaneo, sono in grado di stimolare il metabolismo cellulare, la microcircolazione e quindi favorire l'eliminazione delle tossine con effetti benefici immediati sul tono e l'idratazione cutanea». In questo caso però occorre fare una precisazione: «Lo iodio è un oligoelemento usato dalla tiroide per la sintesi di ormoni tiroidei, quindi non va utilizzato in caso di funzionalità scorrette di questa ghiandola (come l'ipertiroidismo)». Nessuno meglio di loro assorbe tutto il buono che c'è nel mare, per questo si rivelano preziose alleate in numerosi rituali thalassoterapici. Ma perché siano efficaci occorre verificarne l'origine: «A Villa Eden, a Merano (Bz), per il *Trattamento Intensivo Silhouette* utilizziamo alghe di due tipi, la laminaria digitata e il fucus», ci dice Angelika Schmid, titolare. «Ci occupiamo direttamente della loro raccolta, quindi della loro delicata essiccazione e micronizzazione. Sono condizioni essenziali che permettono di conservare integri i loro preziosi principi attivi». Se poi si ama il fai da te, c'è chi suggerisce anche una ricetta da copiare a casa, come la dottoressa Joanna Hakimova: «Basta procurarsi l'alga laminaria o fucus (in erboristeria o farmacia) e diluirne 2 cucchiaini in acqua calda. Lasciare in ammollo per 15 minuti, aggiungere un tuorlo d'uovo, 10 gocce di olio di limone e 5 gocce di olio essenziale di canfora, mescolare e spalmare sulle aree interessate, quindi avvolgere con pellicola trasparente e lasciare agire 45 minuti. Sciacquarsi sotto la doccia e completare con la crema anticellulite». Il risultato è una pelle più liscia e tonica. Pronta per il bikini.



Oltre agli usi conosciuti, le alghe sono utilizzate nei solari di ultima generazione come fotoprotettori.