



> 1 juin 2026 à 0:00



Pillole di bellezza

Come gli integratori alimentari stanno sfumando i confini tra beauty e benessere

di Paola Palazzo



Un alleato della fotoprotezione che prepara la pelle all'esposizione solare, rafforza le difese naturali e previene gli eritemi, favorendo un'abbronzatura uniforme e luminosa.

Pre Sun, **Bionike**, 30.90€



Un integratore liquido pensato per aiutare ad alleviare i disturbi legati alla sindrome premestruale (PMS), come tensione mammaria, sbalzi d'umore e gonfiore addominale.

Period Made Simple, **Goovi**, 21.90€



A base di betacarotene, questo integratore contribuisce a promuovere il naturale processo di abbronzatura della pelle, oltre a proteggerla e nutrirla.

Golden Goddess Tan Vitamin, **Bears with Benefits**, 27.90€



Pasticche pop, gommose a forma di animale e preparati solubili dai sentori fruttati sono i nuovi protagonisti della beauty routine, spesso più desiderati dei cosmetici tradizionali. A guidarne la crescita sono celebrità e influencer, che con linee di integratori firmate trasformano il benessere in un fenomeno anche estetico. Tra le più recenti, quella di Kylie Jenner con K20 by Sprinter: drink mix pensati come una skincare da bere, per donare elasticità e luminosità alla pelle. Non solo incarnato: la salute di capelli e unghie, il rilassamento muscolare, la concentrazione e la qualità del sonno emergono tra le esigenze più sentite, come dimostra la crescente offerta di integratori dedicati proposti da brand beauty e aziende del settore. Ma quanto c'è di reale in queste promesse? Le linee guida del Ministero della Salute ricordano che non esistono evidenze scientifiche in grado di dimostrare che gli integratori possano sostituire i benefici di una dieta equilibrata. In condizioni specifiche, però, e sotto controllo medico, possono rappresentare un supporto mirato, senza mai prendere il posto dell'essenziale: ciò che ogni giorno scegliamo di portare in tavola. 

GETTY IMAGES. PREZZI INDICATIVI



Arricchito con Cynatine HNS[®] brevettata e clinicamente testata, contribuisce a rinforzare la fibra capillare, migliorare la qualità della pelle e sostenere la salute delle unghie.

Cheratina, **Aroma-Zone**, 20€



Con coenzima Q10, fibre di radice di cicoria, senza zuccheri aggiunti e dal sapore di mango, queste gommose vegane sono fonte di nutrimento per i batteri dell'intestino.

Coenzima Q10, **Sunday Natural**, 14,90€



Una miscela solubile che combina ingredienti consolidati, come la caffeina naturale da caffè verde e le vitamine del gruppo B, con attivi innovativi, tra cui il fungo criniera di leone.

Luminate, **Juice Plus+**, 55€