

Gli editoriali.

L'olio di argan, un alleato per la bellezza di pelle e capelli

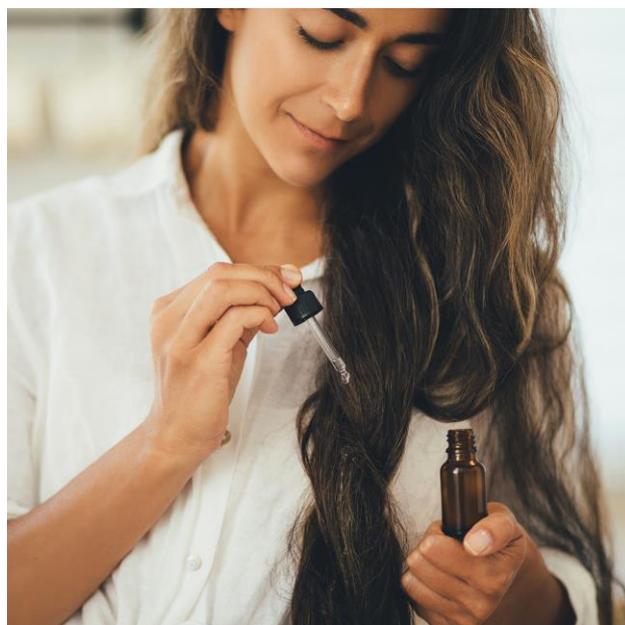
Scopri cos'è e a cosa serve l'olio di argan, celebrato il 10 maggio con una Giornata Mondiale: ecco le origini, gli utilizzi in cucina e quelli nella beauty routine.

L'**olio di argan** è un prodotto naturale che ha guadagnato una vasta popolarità nel mondo della **bellezza** e del **benessere** grazie alle sue **numerose proprietà benefiche**. Estratto dai chicchi dell'albero di **Argania spinosa**, questo olio prezioso è conosciuto come "**oro liquido**" per le sue capacità di nutrire, idratare e rigenerare pelle e capelli. Scopriamo di più sull'olio di argan e sui suoi utilizzi.

Cos'è l'olio di argan

L'argan è un albero che cresce **esclusivamente nella pianura del Souss**, una **vasta area di 830.000 ettari** situata tra **Agadir ed Essaouira**, nel **Marocco sud-occidentale**, una zona che dal **1988** è riconosciuta dall'**UNESCO** come **Riserva della Biosfera**. Questa pianta presenta rami spinosi, può raggiungere un'altezza di **8-10 metri** e può vivere **fino a 200 anni**.

L'olio di argan è ottenuto dalla **pressione a freddo dei chicchi** contenuti nei **frutti** dell'albero di Argania spinosa. Questo processo consente di **preservare tutte le proprietà nutritive** del chicco, rendendo l'olio ricco di **vitamine, minerali e acidi grassi essenziali**. Il metodo di estrazione è tanto prezioso quanto laborioso e richiede ore di lavoro manuale, una tradizione tramandata di generazione in generazione presso le comunità berbere.



I prodotti a base di olio di argan

L'olio di argan è un **ingrediente fondamentale** in un'ampia varietà di **prodotti cosmetici**, inclusi **creme idratanti, sieri per il viso, maschere per i capelli, balsami, shampoo e oli puri**. Questi prodotti sono formulati per sfruttare al massimo le proprietà benefiche dell'olio, adattandoli a diversi tipi di pelle e capelli. La sua versatilità lo rende ideale anche nella creazione di **prodotti anti-età** e per il trattamento delle **unghie**, grazie alla sua capacità di **rafforzare e nutrire**.

Per riconoscere la presenza di olio di argan nell'**etichettatura dei prodotti cosmetici**, è importante controllare l'**INCI**, l'elenco degli ingredienti sul retro del prodotto. L'olio di argan può essere citato come "**Argania Spinosa Kernel Oil**". La posizione di questo ingrediente nella lista può anche indicare la **quantità presente nel prodotto**: più è alto nell'elenco, maggiore è la sua concentrazione.

L'olio di argan in cucina

Oltre al suo utilizzo in cosmetica, l'olio di argan trova un posto d'onore anche in **cucina**, specialmente nella **tradizione culinaria marocchina**. Diverso dall'olio usato in cosmetica, l'**olio di argan alimentare è tostato**, il che gli conferisce un **sapore nocciolato distintivo**, ideale per condire **insalate, couscous** e per arricchire piatti a base di **carne o pesce**. Ricco di **acidi grassi monoinsaturi** e **vitamina E**, l'olio di argan usato in cucina offre benefici per la **salute del cuore** e contribuisce a una **dieta equilibrata**. È anche un delizioso **sostituto dell'olio di oliva** e può essere utilizzato come ingrediente in **salse e condimenti** per aggiungere un **tocco esotico** ai piatti.

I benefici dell'olio di argan

L'olio di argan è celebre per i suoi **molteplici effetti benefici**, particolarmente evidenti nel trattamento della **pelle** e dei **capelli**. Ecco quali sono i principali:

1. Idratazione profonda: ricco di vitamina E oltre che di acidi grassi essenziali, l'olio di argan è un eccellente idratante che penetra profondamente nella pelle e nei capelli, lasciandoli morbidi e luminosi.

2. Anti-invecchiamento: le sue proprietà antiossidanti aiutano a neutralizzare i danni dei radicali liberi, riducendo le rughe e migliorando l'elasticità della pelle.

3. Riparazione e protezione dei capelli: applicato sui capelli, l'olio di argan aiuta a riparare le doppie punte, a proteggere dal calore degli strumenti di styling e a mantenere il colore vibrante e luminoso.

4. Lenitivo per la pelle irritata: l'olio di argan è anche conosciuto per le sue proprietà lenitive, utili per calmare la pelle irritata.

Come usare l'olio di argan sui capelli

Per ottenere il massimo dall'**olio di argan sui capelli**, segui questa semplice guida step-by-step:

1. Trattamento pre-shampoo: prima di lavare i capelli, applica l'olio di argan sulle lunghezze e sulle punte. Massaggia e lascia agire per almeno 30 minuti o, per un trattamento più intensivo, tutta la notte.

2. Condizionatore naturale: dopo lo shampoo, applica una piccola quantità di olio di argan per condizionare i capelli senza appesantirli, dando particolare attenzione alle punte.

3. Protezione dal calore: prima di usare phon, piastra o arricciacapelli, applica qualche goccia di olio per proteggere i capelli dal calore e mantenere la loro idratazione.

La Giornata Mondiale dell'Argan

Ogni anno il **10 maggio** si celebra la **Giornata Mondiale dell'Argan**. Questa ricorrenza è stata istituita dall'**ONU** nel **2021** per sensibilizzare **sull'importanza dell'albero di Argania spinosa**, non solo per le sue proprietà cosmetiche ma anche per il suo **ruolo ecologico e sociale in Marocco**. La scelta della data non è casuale ma è strettamente legata al **ciclo di maturazione dei frutti** dell'albero di argan, una pianta che, per le sue caratteristiche peculiari, rappresenta un patrimonio per l'umanità che va protetto.

Questa giornata è, dunque, un'ottima occasione per approfondire la conoscenza di questo prodotto straordinario, per sperimentare i suoi effetti benefici nella beauty routine quotidiana e nell'alimentazione, e per celebrare il suo valore culturale.

www.bennet.com