

🕒 9/06/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE ABBRONZATURA DIETA

Come abbronzarsi bene con la dieta giusta

Comincia adesso a preparare la tua pelle al sole. Avrai un aspetto sano e sunkissed per tutta l'estate



di Maria Gabriella

Di Russo

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

p PIN

✉ E-MAIL

I PIÙ LETTI



Getty

Almeno un mese prima di esporsi al sole è importante seguire una alimentazione mirata per aumentare la protezione della pelle. È

opportuno aumentare l'apporto di antiossidanti come il betacarotene, la vitamina C, la vitamina E, lo zinco e il selenio, che contribuiscono a rafforzare le difese e a minimizzare l'impatto del sole sull'organismo.

Il consumo di carote e di altri vegetali ricchi di vitamina A o betacarotene, fa depositare a livello della cute alcuni pigmenti colorati. **Questo dona un colore giallino chiaro alla pelle che, sovrapponendosi alla melanina, intensifica il colore dell'abbronzatura.** Questo è solo un effetto cromatico, ma il ruolo vero dell'alimentazione è quello di proteggere e favorire l'integrità degli strati sia superficiali che profondi della epidermide.

La vitamina A è fondamentale per la salute e la bellezza della pelle, favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi presenti a livello di cute e sottocute. **Proprio da queste molecole del tessuto connettivo dipendono l'elasticità e l'idratazione della pelle**, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. I raggi solari seccano la cute e tendono a distruggere la componente fibrosa del connettivo: **la presenza della vitamina A favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di queste fibre e quindi svolge una funzione di protezione.** Una prolungata esposizione solare aumenta lo stress ossidativo, ossia la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento delle cellule e della pelle.

PIÙ POPOLARE

Uno dei compiti principali della vitamina C è la produzione di collagene, proteina presente nella pelle, capelli, unghie ma anche costituente delle strutture di contenimento quali il tessuto connettivo, le cartilagini, i tendini e così via. **Per soddisfare il fabbisogno di questi preziosi alleati della salute, è sufficiente ricordarsi la regola delle cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, all'interno di un'alimentazione variata ed equilibrata.** È importante una dieta corretta: ricordati che la pelle si idrata dall'interno, e l'acqua è il migliore alleato per combattere la secchezza e mantenere una bella pelle elastica.

Vitamina A e carotenoidi

La vitamina A è contenuta negli alimenti di origine animale (latte, formaggi); i carotenoidi, che in caso di bisogno l'organismo trasforma in vitamina A, sono contenuti nei vegetali. **La A svolge un'azione benefica nei confronti di epidermide e mucose (un segno di carenza è una pelle secca e rugosa); i carotenoidi, che donano il colore giallo, rosso, arancio a ortaggi e frutta, svolgono un'azione prevalentemente antiossidante. Dove si trova:** albicocche, anguria, asparagi, broccoli, carote, cachi, cavolo, indivia, lattuga, melone, peperoni rossi, pomodori, spinaci, zucca.

Vitamina C

Partecipa alla formazione del collagene, il tessuto di sostegno dell'epidermide, alla quale garantisce l'elasticità; ha un ruolo antiossidante perché combatte la formazione di svariati tipi di radicali. **□ Dove si trova:** agrumi, broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci.

Vitamina E

E' particolarmente efficace nella protezione della pelle dai danni provocati dai raggi solari, tanto che spesso viene aggiunta a creme solari e preparati cosmetici. **Dove si**

trova: prevalentemente negli oli vegetali (girasole, mais, oliva), ma anche in avocado, mandorle, noci, nocciole, pistacchi.

Selenio

È un oligoelemento indispensabile per la formazione di un enzima (glutazione-perossidasi) che ha un'azione antiossidante generale. Il selenio agisce in sinergia con la vitamina E. **Dove si trova** *Fonti vegetali:* aglio, broccoli, cavolo, cetrioli, cereali (specie se integrali), cipolle, funghi, sedano. *Fonti animali:* carne (agnello, anatra, maiale, pollo), formaggi stagionati, pesce (crostacei, frutti di mare, sardine, tonno), tuorlo d'uovo.

Zinco

Questo oligoelemento svolge una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute (le cui cellule si rinnovano continuamente), proteggendola dai radicali liberi. Inoltre partecipa alla costituzione del collagene. **Dove si trova** *Fonti vegetali:* tutti i cereali e i legumi, frutta oleosa. *Tra gli ortaggi:* carote, cavolo verde, sedano, spinaci. *Fonti animali:* carne e pesce in generale (acciughe, polipo, seppie, ostriche).

Biotina

Dove si trova *Fonti animali:* fegato di vitello, latte, tuorlo d'uovo. *Fonti vegetali:* soia, semi oleosi, lievito di birra, cereali integrali.

Cisteina

Dove si trova *Fonti animali:* carne, latte e derivati, uova. *Fonti vegetali:* cereali.

Metionina

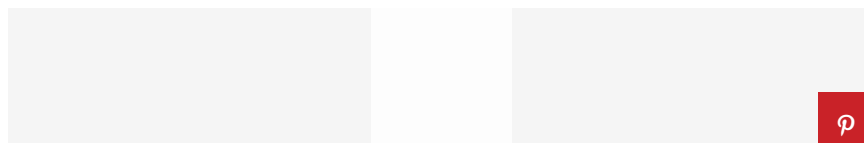
Dove si trova: carne, pesce, latte, uova.

Rame

Dove si trova *Fonti animali:* cozze, ostriche, salmone, miele. *Fonti vegetali:* semi oleosi (anacardi, arachidi, noci), germe di grano, lenticchie, avena e orzo, funghi.

Ferro

Dove si trova *Fonti animali:* fegato, carne, pesce (corvina, caviale, mormora, scorfano, pagello, salpa, occhiata, boga, spigola, pagello), frutti di mare (ostrica, cozza). *Fonti vegetali:* cereali integrali, muesli, melassa di canna da zucchero, legumi secchi, semi oleosi, frutta secca, verdure verdi (rucola, radicchio, tarassaco, indivia) e pomodori secchi.



Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico

RELATED ARTICLE

Come mantenersi in forma senza seguire una dieta

