

## E' ARRIVATO IL CALDO, SCATTA LA CACCIA ALL'ABBRONZATURA

13 Giugno 2010

---

L'AQUILA - È tornato il caldo, è arrivato senza tregua e all'improvviso. E con il caldo, anche in Abruzzo è tornata la voglia di tintarella, che negli ultimi anni contagia non più soltanto le donne, ma anche il mondo maschile.

L'abbronzatura è un argomento ricorrente di discussione: se ne parla sui giornali, in tv e sul web, se ne parla anche di persona, nelle palestre e nei centri estetici, in cui gli abruzzesi si stanno preparando alla bella stagione. Rituale che si ripete a ogni inizio d'estate, non mancano decine di consigli e teorie per abbronzarsi bene, in fretta e mantenere il colorito ambrato più a lungo possibile.

L'operatrice di un centro estetico dell'Aquila spiega: "Con l'arrivo dell'estate aumentano le richieste di massaggi, pressoterapia e lampade. Noi - aggiunge - consigliamo comunque di utilizzare sempre prodotti omeopatici, naturali e di alta qualità, ma soprattutto, per l'esposizione al sole, diciamo ai clienti di comprare protezioni alte anche quando si è già abbronzati".

C'è anche un interlocutore a sorpresa, la Coldiretti, che dice la sua unendosi ai suggerimenti per prepararsi alla bella stagione. Eh sì perché non è solo con le lampade e le creme che si facilita l'abbronzatura, ma anche con una corretta alimentazione, magari, propongono gli agricoltori, preferendo i prodotti di agricoltura biologica e le tipicità locali.

"Carote, spinaci e albicocche - spiega la Coldiretti - salgono sul podio degli abbronzanti naturali in grado di catturare i raggi del sole e garantire una tintarella della salute che rende belli dentro e fuori", spiega la Coldiretti, che ha stilato una speciale classifica del cibo che abbronza, nell'ambito dell'iniziativa "Bio sotto casa".

"Chi è ancora costretto a rimanere in città - aggiunge - può difendersi dal caldo e prepararsi alla tintarella estiva con una dieta adeguata che si fonda sul consumo di cibi ricchi di vitamina A, che favorisce la produzione nell'epidermide del pigmento melanina per donare il classico colore ambrato alla pelle".

"I vegetali - conclude la Coldiretti - restano dunque gli alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo: nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole, nel modo più naturale e appetitoso possibile".

Insomma, oltre alla crema protettiva e all'olio abbronzante, chiunque voglia "rosolarsi" sulle spiagge abruzzesi non dovrà mai dimenticare di fare una buona scorta di frutta e verdura.