

IL NUTRIZIONISTA: UNA TINTARELLA DA SOGNO INIZIA A TAVOLA

29 Luglio 2012



L'AQUILA - La luce solare è fonte di salute. Ne hanno bisogno tutti e l'estate è l'occasione giusta per farne il pieno. I raggi ultravioletti permettono all'organismo di fabbricare la vitamina D, fondamentale per lo sviluppo e la forza delle ossa, per la modulazione del sistema immunitario e per la produzione di sostanza antibatteriche.

Per favorire una sana abbronzatura il trucco è cominciare proprio dalla tavola. È molto importante consumare prevalentemente quegli alimenti che permettono la pigmentazione ottimale della pelle, ovvero quelli che facilitano la produzione della melanina che costituisce un vero e proprio scudo contro i raggi ultravioletti.

La frutta e la verdura di colore rosso-arancione-giallo contengono elevate quantità di betacarotene, precursore della vitamina A, il quale oltre a stimolare la produzione di melanina combatte i radicali liberi e migliora l'elasticità della pelle. Via libera quindi ad alimenti quali carote, pomodori, peperoni, albicocche, fragole, melone, anguria, ciliege. Non dimentichiamoci però che il betacarotene è presente in elevate quantità anche nelle verdure verdi come gli spinaci, gli asparagi, i broccoli e il prezzemolo.

Un altro antiossidante molto importante per favorire una sana tintarella è la vitamina C. Oltre ad essere un potente antiossidante permette la sintesi del collagene, proteina fondamentale per il benessere della pelle, delle unghie e dei capelli. Concentrazioni elevate di vitamina C le troviamo oltre che negli agrumi anche nel kiwi e nella frutta esotica come il mango e la papaya.

Infine, ultimo antiossidante da non trascurare per non rischiare di ritrovarci con una pelle abbronzata ma invecchiata è la vitamina E. Questo potente schermo anti radicali liberi lo troviamo principalmente negli oli di semi e di oliva e nella frutta secca come le noci e le mandorle.

Se abbiamo a cuore la salute e la bellezza della nostra pelle oltre a proteggerla e prepararla all'esposizione solare con un'adeguata alimentazione ricordiamoci di bere molta acqua durante l'arco della giornata per assicurarne un'adeguata idratazione. L'ideale durante il periodo estivo è di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.

Per rafforzare la fotoprotezione cutanea e prevenire eritemi e scottature, specie nelle persone con pelle molto chiara possono essere utili appositi integratori a base di carotenoidi, vitamine e probiotici ideati proprio per contrastare l'ossidazione cellulare e potenziare le difese immunitarie.

* *biologo nutrizionista* - www.danielepercossi.it