



Nutrirsi di salute - Luglio/Agosto 2010

L'abbronzatura a tavola!

Quali sono gli alimenti più indicati per favorire una bella abbronzatura?

Se vogliamo ottenere una sana e bella abbronzatura, dobbiamo innanzitutto preparare la nostra pelle con le dovute accortezze. Il primo suggerimento consiste nell'assicurare un'ottima idratazione attraverso l'assunzione di almeno 2-3 litri di acqua al giorno e, considerando le frequenti giornate afose di questo periodo, non dovrebbe essere difficile raggiungere questa quantità, ripristinando così anche le eccessive perdite che si hanno a causa di una maggiore sudorazione. Tuttavia la nostra pelle non richiede solo di essere idratata, ma anche ben nutrita, quindi a tavola favoriamo soprattutto cibi freschi, di stagione e tra questi scegliamo quelli più adeguati per favorire la nostra tintarella. Ci sono infatti degli alimenti che stimolano la melatonina e favoriscono l'abbronzatura che tanto desideriamo, come ad esempio frutta e verdura colorata di giallo o rosso-arancione, senza mai tralasciare le sperimentate carote! Privilegiamo quindi alimenti come albicocche, ciliegie, lamponi, fragole, pesche, peperoni, tutti vegetali di stagione che contengono inoltre molto betacarotene (sostanza precursore della vitamina A) amico della pigmentazione cutanea. Attenzione tuttavia alle quantità, perché un eccessivo consumo di alimenti ricchi di caroteni, potrebbe danneggiare la nostra pelle facendola colorare di arancione, oltre che favorire l'accumulo di queste sostanze nel fegato, causando problemi al metabolismo e danni al cuore. Includete nella vostra alimentazione estiva anche i pomodori, angurie e meloni, perché ricchi di licopene, una sostanza che aiuta la pelle a resistere a lungo all'esposizione solare. Ottimi anche alimenti ricchi di omega 3 e omega 6, come soia gialla, mandorle, semi di lino, pesce, latte, mentre tra le sostanze oleose che

migliorano la nostra epidermide, abbiamo l'olio extra-vergine d'oliva e l'olio di girasole, oli ricchi di vitamina E con proprietà antiossidanti, combatte l'invecchiamento cellulare, stimola la rigenerazione dell'epidermide e favorisce una pelle tonica ed elastica. Ricordiamo inoltre che la cute deve essere sottoposta in modo graduale ai raggi solari, evitando lunghe ore di esposizione, soprattutto quelle più calde della giornata; deve anche essere protetta con prodotti adeguati di qualità come creme idratanti, solari, oli, lozioni e creme doposole, scelti accuratamente in base al fototipo di appartenenza (che si determina tramite il colore della nostra carnagione, dei capelli e degli occhi). Tutto ciò ci consentirà di ottenere un'abbronzatura corretta e uniforme, oltre a favorire un'ottima assunzione e riserva di vitamina D, indispensabile per la fissazione del Calcio nelle nostre ossa.

Quali sono invece alcuni danni causati da un'eccessiva esposizione al sole?

Il desiderio irrefrenabile di esporci a tutti i costi ai raggi solari, troppo spesso ci induce a compiere errori molto ricorrenti, come ad esempio provocarci delle brutte scottature. Ci sono inoltre anche altri elementi che possono mettere a rischio la salute della nostra cute, rovinando così anche l'aspetto estetico che desideriamo invece rendere migliore, proprio sfoggiando una tintarella invidiabile! Ad esempio è risaputo che una pelle troppo abbronzata può favorire discromie, comunemente chiamate macchie della pelle, o addirittura tumori cutanei. Anche l'elastosi, che sono le rughe "regalate" dal sole, si forma proprio a causa di una pelle "stressata" dai raggi solari.

Dobbiamo quindi evitare l'abbronzatura? Assolutamente no! Ci vuole come sempre il buon senso e soprattutto dovremmo cercare di ridare vitalità alla nostra pelle, modificando le condizioni peggiorative ricorrenti tutto l'anno e non preoccuparci solo in estate. Infatti è basilare non esporre la nostra cute a fattori ambientali, nutrizionali e climatici che possono continuamente inasprire la situazione (ambienti chiusi, fumo, smog, alimentazione scorretta, sedentarietà, ecc.), quindi potremmo sfruttare questo periodo estivo, per migliorare anche i nostri stili di vita.

Ricordiamo tuttavia che l'abbronzatura è un meccanismo di autodifesa del nostro corpo contro l'aggressione dei raggi solari, quindi deve essere sempre presa in considerazione in tutta sicurezza e non con la leggerezza con cui spesso l'affrontiamo.

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
www.nutrisidisalute.it