

Dalle olive al mango (e alle carote), la dieta per restare abbronzati

Un mix di alimenti per aiutare la pelle, e una ricetta da provare sotto l'ombrellone.

Federica Sciorilli Borrelli

Al ritorno della vacanze estive in tantissimi cercano di mantenere il tanto amato colorito ambrato della pelle, conquistato a fatica. Ma usare prodotti poco aggressivi e idratare la pelle ogni giorno con un buon latte doposole non basta, e nel giro di pochi giorni ci si ritrova alle prese con pelle secca e desquamata. Da sempre, però, si dice che un'alimentazione mirata e ricca di betacarotene, vitamine e aminoacidi essenziali sia in grado di favorire la pigmentazione della pelle e prevenirne l'invecchiamento precoce.



Verità o falso mito?

Solo belle favole? Non proprio. "Sfatiamo un falso mito. Gli abbronzanti da tavola non esistono. Esistono però delle sostanze contenute in alcuni alimenti che, se assunte correttamente, stimolando la melanina, aiutano a mantenere la pelle leggermente pigmentata indipendentemente dall'esposizione al sole", spiega la dottoressa **Sara Farnetti**, specialista in Medicina Interna ed esperta in Nutrizione Funzionale. Che aggiunge: "Il segreto è quello di mangiare colorato e di mettere nel piatto almeno due colori diversi ogni pasto".

Quali sono gli alimenti che aiutano a tenere vivo il più a lungo possibile quel magnifico colore dorato conquistato in spiaggia?

In vetta alla classifica delle sostanze alleate della tintarella estiva ci sono sicuramente i betacarotenoidi, precursori della vitamina A, che troviamo in tutti gli alimenti di colore giallo-arancio-rosso. In cima alla lista ci sono le carote (100 gr di carote coprono 2 volte il fabbisogno giornaliero di vitamina A) ma anche nel pomodoro, asparagi, albicocche, melanzane, lamponi, lattuga, melone, peperoni, pesche, spinaci, verza e zucca. La loro grande importanza sta nel fatto che dopo averli ingeriti, accumulandosi nel tessuto adiposo e nella cute, influiscono sulla gradazione cromatica della pelle donandole il caratteristico colore arancione. Proteggono anche dalle scottature solari, aiutano a mantenere la pelle elastica e ben idratata e funzionano come dei veri e propri filler naturali ritardando la formazione delle rughe.

E poi ...

Un'altra vitamina essenziale per un'abbronzatura perfetta, duratura e senza danni è poi la vitamina C che troviamo nei pomodori crudi, agrumi, fragole, kiwi, lamponi, peperoni crudi, spinaci crudi e in alcuni frutti esotici (come mango e papaia) e che è di fondamentale importanza anche per l'integrità del collagene, proteina quest'ultima presente nei capelli e nelle unghie oltre che nella pelle.

Si parla spesso dei benefici della vitamina E...

Anche la vitamina E è un validissima alleata dell'abbronzatura. L'avocado e la frutta secca a guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi) sono i cibi che ne sono più ricchi. Senza dimenticare il verde dell'olio extra vergine d'oliva che, oltre ad avere un'importante azione antitumorale e antinfiammatoria, aiuta a mantenere la pelle ben idratata e quindi ad evitare che la pelle si secchi e quindi desquami.

Basta mangiarne durante vacanze o consiglia di cominciare la “dieta” prima e di continuarla anche dopo l’esposizione al sole?

La “dieta” va cominciata almeno due settimane prima dell’esposizione ed è bene continuarla anche durante le vacanze, specie perché d’estate è consigliabile mangiare fresco e leggero, sempre e comunque. Gli alimenti ricchi di carotenoidi che stimolano la melanina non sono un’esclusiva della bella stagione ma sono consumabili anche d’inverno: pensiamo ad esempio ai pomodori, alle zucchine e alla zucca ma anche a cibi prettamente invernali come broccoli, verza, bietole, spinaci, arance, fragole.

E chi non ama frutta e verdura?

Sicuramente tutti i cibi che contengono Omega 3 quindi il pesce con olio di oliva e la frutta secca. L’importante è non esagerare perché, a differenza di quanto alcuni esperti fanno credere, anche il pesce va mangiato con moderazione, a causa degli inquinanti presenti nelle sue carni.

E sotto l’ombrellone?

Possiamo preparare una ricca insalata con pomodoro maturo, basilico fresco, cipolla, rucola e olive. È un piatto veloce ma ricco di sali minerali in cui la cipolla rende diuretico il pomodoro, ricco di licopene, che invece tende a far trattenere i liquidi mentre la rucola apporta calcio, rinfresca e migliora anche la digestione. Le olive verdi, infine, ben lavate, contengono vitamina E che è un toccasana per la giovinezza della pelle. In alternativa preparare una buona insalata di cetrioli a cui aggiungere 3-4 vasetti di yogurt naturale bianco con timo o menta: un mix furbo, saziante e povero di zuccheri che aiuta ad eliminare i liquidi in eccesso. Oppure insalate miste con verdure di stagione e mezzo avocado per la ricchezza di grassi e vitamina E che aiutano a mantenere giovane la pelle.