

## Consigli di BELLEZZA

## Una abbronzatura perfetta? Due scaglie di parmigiano

Questo formaggio, come il latte e gli altri latticini, è ricco di vitamina A, che aiuta a produrre melanina, la sostanza che dà il colore scuro alla pelle • Ne bastano cinquanta grammi al giorno

1) Beta Sun di BiosLine contiene sostanze nutritive che proteggono la pelle in caso di prolungata esposizione ai raggi del sole. 2) Perfect Tan Sun Drink è un integratore alimentare da bere a base di fattori antiossidanti. È utile a ridurre i fenomeni di fotoinvecchiamento della pelle e contrasta l'azione dei radicali liberi che si producono. 3) Oenobiol Solaire è un integratore che favorisce una abbronzatura più gradevole e che dura più a lungo. Inoltre contiene vitamina E, che svolge un'azione antiossidante e quindi protegge dall'invecchiamento della pelle. 4) Bronze Control di Equilibra è un integratore alimentare di vitamina E, C, betacarotene, con estratti vegetali, utile in caso di carenza o di aumentato fabbisogno di tali nutrienti. 5) Carotenplus di Lichtena Sole è un integratore alimentare per pelli sensibili e irritabili, ad azione antiossidante che aiuta a proteggere la pelle e gli occhi dai danni del sole. 6) Cronobiogenina di Bioscalin è un integratore alimentare di ubiquinolone e di componenti ad azione antiossidante e antiradicali liberi. 7) Defence Sun di BioNike è un integratore alimentare con una formula bilanciata, ricca di importanti elementi nutrizionali dalla spiccata attività antiossidante. Non contiene glutine.



**S**e volete aiutare la vostra pelle ad abbronzarsi nel modo migliore e favorire il passaggio dal colore dorato al biondo, al marrone fino a quello più scuro, sappiate che non esistono cibi che ci fanno abbronzare. Tuttavia esistono cibi che stimolano la produzione di melanina, una sostanza, o meglio un pigmento, che dà la caratteristica coloritura dopo l'esposizione al sole. Fra questi alimenti, ci sono senza dubbio la frutta e la verdura di colore rosso, arancione o giallo, come peperoni, carote, pesche e albicocche, ma anche e soprattutto il latte e i latticini come il parmigiano.

Questi sono i suggerimenti del professor Giorgio Calabrese, docente di Nutrizione umana presso l'Università di Alessandria, oltre che autore, insieme con la moglie Caterina Carpanzano, del libro *Cibo etico, cibo dietetico*, edito da Piemme. Ci siamo rivolti a lui per sapere quali cibi possono favorire prontamente i processi di abbronzatura e il medico spiega: «Per raggiungere un grado di abbronzatura ideale occorre stimolare il corpo a produrre melanina. Le sostanze che più favoriscono questo processo sono il betacarotene, cioè la provitamina A, e la vitamina A».

«In quali alimenti sono contenute queste sostanze?».

«La provitamina A è racchiusa nei cibi vegetali di colore rosso, arancione o giallo. Per esempio c'è nelle carote, nelle

albicocche, nei meloni gialli, nei pomodori, nei peperoni, nel cocomero, nelle pesche, nelle ciliegie,

ma anche nei frutti di bosco, negli spinaci, nel radicchio, nel sedano, nella cicoria e nella lattuga».

«Qual è il quantitativo consigliato?».

«Ogni giorno suggerisco un consumo di circa tre etti di pomodori o di peperoni per ottenere il quantitativo utile di betacarotene e di non sottoporre a cottura gli alimenti che ho citato perché il calore distrugge le vitamine e le provitamine. Inoltre il betacarotene svolge la sua funzione solo dopo essere stato trasformato in vitamina A. Deve quindi transitare nel fegato, dove avviene questa trasformazione o, come diciamo noi medici, viene metabolizzato. Ma questo passaggio richiede tempo e c'è una via più rapida per disporre di vitamina A».

## «Anche lo yogurt a colazione va bene»

«Quale?».

«Consiglio di consumare alimenti che possono fornire vitamina A di pronto uso, saltando questo passaggio: latte e latticini. Quindi, per esempio, suggerisco di iniziare la giornata facendo colazione con uno yogurt e poi, come aperitivo prima di pranzo e

prima di cena, di mangiare un po' di parmigiano, ricco di vitamina A. Ne bastano due scaglie da venticinque o trenta grammi l'una. Però, ripeto affinché sia chiaro: latte e latticini, la frutta e la verdura di colore rosso, arancione e giallo non fanno diventare scura la pelle esposta al sole, ma aiutano la produzione di melanina che favorisce l'abbronzatura».



Il nutrizionista  
Giorgio Calabrese

## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er mitigare gli effetti indesiderati dell'esposizione al sole, della salsedine e del vento sulla pelle, cui più spesso si va incontro durante la stagione estiva, bisogna fare il pieno di sostanze antiossidanti, cioè sostanze antinvecchiamento: vitamine A, C ed E.

• I cibi che contengono più vi-

vitamina A, C ed E sono gli agrumi, i pomodori, i peperoni, il pompelmo e il prezzemolo. Per avere vitamine a sufficienza ogni giorno bastano tre etti di peperoni o tre etti di pomodori. Oppure venti grammi di prezzemolo.

• L'olio extravergine di oliva è ricco di vitamina E e ne basta un cucchiaino a pranzo e a cena.