



a cura di
Nicola Sorrentino
Specialista in Scienza
dell'Alimentazione
a Milano

A tavola senza rughe

Una corretta alimentazione può fare miracoli per la pelle: scegliendo i cibi giusti si può davvero essere più belli

Si dice che il viso sia lo specchio dell'anima e, si può aggiungere, di quello che mangiamo, dell'età che abbiamo e della vita che facciamo. La natura ci mette a disposizione tutti gli elementi necessari a ritardare il nostro invecchiamento: sono vitamine, minerali, acidi grassi polinsaturi, e li possiamo trovare addirittura nel piatto. Ecco dove.

Vitamina A: favorisce il rinnovamento delle cellule e combatte le rughe oltre ad avere una spiccata azione seboregolatrice. La si assume sotto forma di Retinolo con il fegato, il maiale, il tuorlo d'uovo, il latte e i suoi derivati. Sotto forma di Carotenoidi, contenuti in verdure e ortaggi, protegge la pelle non solo dall'invecchiamento naturale ma anche dall'azione dei raggi solari, dall'inquinamento atmosferico e dal fumo.

Vitamina E: è considerata "la vitamina della bellezza" e rappresenta la principale difesa contro gli acidi grassi nocivi. È utile nella prevenzione e nella cura della pelle in generale: restituisce luminosità al viso e mantiene sani i tessuti. Buone fonti di questa vitamina sono l'olio di semi e l'extra vergine d'oliva, anguilla, caviale, tonno sott'olio, uova, frutta secca e foglie verdi esterne (le più verdi e cariche di clorofilla) di ortaggi.

Vitamina C: è una vera fonte di bellezza e se è carente nel nostro organismo la pelle ne risente immediatamente. Antiossidante per eccellenza, combatte i radicali liberi e svolge un ruolo fondamentale

nella formazione del collagene e del tessuto connettivo necessario alla riparazione delle cellule. Il peperoncino piccante e il peperone sono una vera miniera di questo nutriente che abbonda anche negli ortaggi a foglia verde, agrumi, kiwi, fragole, patate, piselli, fave, pomodoro ecc.

Il Selenio: fra i minerali, è una fonte di benessere per tutto l'organismo, pelle e rughe comprese. Ringiovanisce il sistema immunitario, e possiede una spiccata azione antinvecchiamento: ciò significa, in termini di bellezza, guerra alle rugosità, pelle tonica e luminosa. Di Selenio sono ricchi: pesce, cipolle, interiora, carni in genere, noce brasiliana.

Gli Acidi Grassi Polinsaturi serie Omega 3: contenuti nel pesce azzurro e nei prodotti del mare, sono grassi benefici perché ostacolano la formazione delle prostaglandine, nemiche del buon funzionamento cellulare. Grazie agli Omega 3, la pelle appare effettivamente meno arida, più morbida e idratata.

I Flavonoidi o Vitamina P: sono dei preziosi antiossidanti, danno una mano alla Vitamina C, rafforzano il suo già ampio potere e ne permettono un utilizzo migliore. Si trovano nella frutta e nella verdura in generale, e soprattutto in agrumi, uva, grano saraceno e soia. □

ERRATA CORRIGE

Sul numero di febbraio per un errore di impaginazione l'articolo "Mangia con la testa" realizzato dalla redazione a pag. 122 è stato erroneamente attribuito al professor Nicola Sorrentino. Per l'errore ci scusiamo con il diretto interessato e con i nostri lettori

E se volete saperne di più: www.nicolasorrentino.it