

Prof. Nicola Sorrentino



## IL CIBO AMICO DELLA PELLE

Le rughe, ma anche l'atonia cutanea rappresentano i segni più evidenti dell'invecchiamento della pelle ed è impossibile opporsi perché codificato nel nostro patrimonio genetico. È comunque attuabile una strategia capace di ritardare la precocità dell'evento e promuovere il benessere cutaneo. Uno stile di vita sbagliato, abitudini alimentari scorrette, troppo fumo o caffè, poco ore di sonno sono fattori predisponenti. Ma qual è la dieta amica della pelle? Depurare. Idratare. Tonificare. Tutto questo attraverso l'assunzione di un'alimentazione mirata, fresca, leggera e gustosa. Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali, micronutrienti e acidi grassi insaturi, questa dieta svolge anche un'elevata azione antiossidante, mantenendo buoni i livelli di idratazione cutanea, favorendo la diuresi e con essa l'eliminazione del sovraccarico tossinico. Alimenti semplici, genuini colti nella loro stagionalità, per ricavarne meglio il potere nutritivo ed il sapore.

**Clorofilla**, betacarotene, riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi, queste sostanze sono i principali

alleati per una pelle sana e bella. La loro azione? Proteggere dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica ed idratata. Ricordatevi comunque di bere almeno 1 litro d'acqua al giorno.

**Clorofilla**, pigmento contenuto nei vegetali color verde, vera linfa vitale con proprietà disintossicanti e di tonificazione in generale.

*“Depurare,  
idratare,  
tonificare,  
la dieta amica  
della pelle,”*

**Betacarotene**, precursore della vitamina A, potente antiossidante aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidale: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

**Riboflavina o vitamina B2**, oltre a stimolare la melanina, aiuta la pelle ad ossigenarsi. E' contenuta in asparagi, castagne, farine integrali, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova, ecc.

**Vitamina A**, contenuta nel latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).

**Vitamina E**, contenuta nelle banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo, ecc.

**Vitamina C**, contenuta negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde, ecc.



**Acidi grassi insaturi**, contenuti nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extra vergine d'oliva, pesce azzurro, salmone.

**La genetica comunque può aiutarci nel prevenire gli aspetti negativi dell'avanzare dell'età.**

Esiste un vero e proprio test della NGC Medical SpA che consente di identificare la predisposizione ai meccanismi di invecchiamento cutaneo e dell'organismo in generale grazie alla mappatura di determinate mutazioni del DNA. Il vantaggio di questo tipo di indagine è di non essere per nulla invasivo. Il medico, con un apposito tampone, sfiora le mucose della bocca e preleva alcune cellule che vengono poi inviate per le analisi in un rinomato laboratorio di ricerca sul DNA negli Stati Uniti. Da qui a un mese, arrivano i risultati in base ai quali si stende una sorta di strategia d'attacco contro il



tempo: un'alimentazione mirata e il supporto di integratori ad hoc.

**Prof. Nicola Sorrentino**

*Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica*

*Docente di Igiene e Nutrizione*

[www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)



## LUANA RAVEGNINI ...SORPRESE NEI "RITOCCHI ESTETICI"

Qualche sera fa, mi sono ritrovata ad una cena dove erano presenti molte persone, fra queste c'erano delle signore molto curate, che avevano intrapreso un discorso sulla bellezza, fin qui niente di male, dal momento che l'argomento da un po' di anni a questa parte è di grande attualità, ma la cosa che più mi ha colpita è stata che una di loro ha cominciato a parlare di una sua amica ..... che avendo fatto delle infiltrazioni di filler alle labbra aveva avuto una sgradevole sorpresa, una reazione allergica che gliele aveva gonfiate come due gommoni.

Ad un certo punto un'altra si mette a parlare di un'attrice che si era rifatta gli zigomi e si era rovinata, poi arriva una ragazza con una scollatura molto generosa che si mette a parlare delle donne dello spettacolo che esagerano con gli interventi di chirurgia estetica e diventano tutte uguali, "sembrano clonate", dice.

Allora comincio a guardarle con occhio critico e mi rendo conto che anche loro non è che fossero così vergini dal punto di vista "ritocco estetico" e mi chiedo "che motivo c'era di criticare tanto delle bellissime donne famose, che si saranno pure sottoposte ad interventi di chirurgia estetica, ma il risultato è sicuramente positivo, a differenza di quello riscontrato alla cena dove c'era una gran parte di mascheroni parlanti."

Allora mi è venuta in mente una storiella che mi ha raccontato qualche anno fa la bellissima Alba Parietti:

"c'era una signora sposata con un signore abbagliato dalla bellezza della Parietti ed ogni volta che lei appariva in televisione o su una rivista il marito continuava a farle mille complimenti, così la moglie non perdeva occasione di ribadire che la Parietti fosse tutta rifatta..... Un bel giorno lui esausto dalle critiche di lei dice: tieni, questo è il libretto degli assegni, vai pure a rifarti, ma se non torni a casa bella come la Parietti....."

**Luana Ravegnini**

Luana Ravegnini, condurrà dal 19 gennaio ogni martedì alle 9 su RAI 2 la 2ª edizione della trasmissione:

**"STORIE DI SALUTE"**