

La dieta che ti illumina

Vi guardate allo specchio e non solo vi vedete grasse ma anche spente in volto? Ecco la dieta che fa per voi: scendete di una taglia e ridate luce al vostro incarnato incupito dallo smog e dal freddo. Perché la prima regola di salute e bellezza è avere una pelle luminosa che parli di voi



Prof. Nicola Sorrentino

Dietologo e docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la Scuola di specializzazione di Idrologia dell'Università di Pavia

Il sole è un ricordo lontano, l'inverno è alle porte e le giornate si sono drasticamente ridotte con la colonnina di mercurio ormai in discesa libera. Mai come in questo periodo dell'anno le temperature rigide, la mancanza di luce, l'aria secca delle nostre case riscaldate artificialmente e l'inquinamento in genere hanno effetti devastanti sulla nostra pelle, che appare spenta e tirata; persino le rughe d'espressione sembrano più evidenti. E' un po' come se il grigiore circostante finisse col contagiare e oscurare anche la nostra bellezza. Dobbiamo, dunque, arrenderci fatalmente al Generale Inverno e lasciare che il freddo scriva sui nostri volti le parole "buia e cupa" oppure possiamo fare qualcosa per combattere questo antipatico stato di cose?

La risposta giusta, naturalmente, è la seconda. Esiste un modo sicuro e anche di semplice attuazione per "accendere la luce" sui nostri visi, liberarci dalle tossine e risvegliare la pelle dal letargo. Come? Seguendo una dieta sana ed equilibrata in grado, non solo di illuminare il corpo (e di conseguenza anche la mente), ma anche di farci smaltire quei chili di troppo che abbiamo accumulato dopo il ritorno dalle ferie estive e la ripresa di una vita meno dinamica, fatta di routine e abitudini sbagliate.

L'alimentazione infatti gioca un ruolo fondamentale per combattere le tre emergenze che la nostra pelle è chiamata ad affrontare in questo periodo dell'anno: l'accumulo di impurità, la disidratazione e la conseguente perdita di elasticità.

"Depurare, idratare e tonificare: tutto questo si può ottenere attraverso l'assunzione di alimenti mirati, freschi, leggeri e gustosi" afferma il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano, dove svolge la sua attività di dietologo e idroclimatologo. "Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi - continua l'esperto - questa dieta svolge anche un'elevata azione antiossidante, mantenendo buoni i livelli d'idratazione cutanea, favorendo la diuresi, cioè la produzione di urina, e con essa l'eliminazione del sovraccarico tossinico».