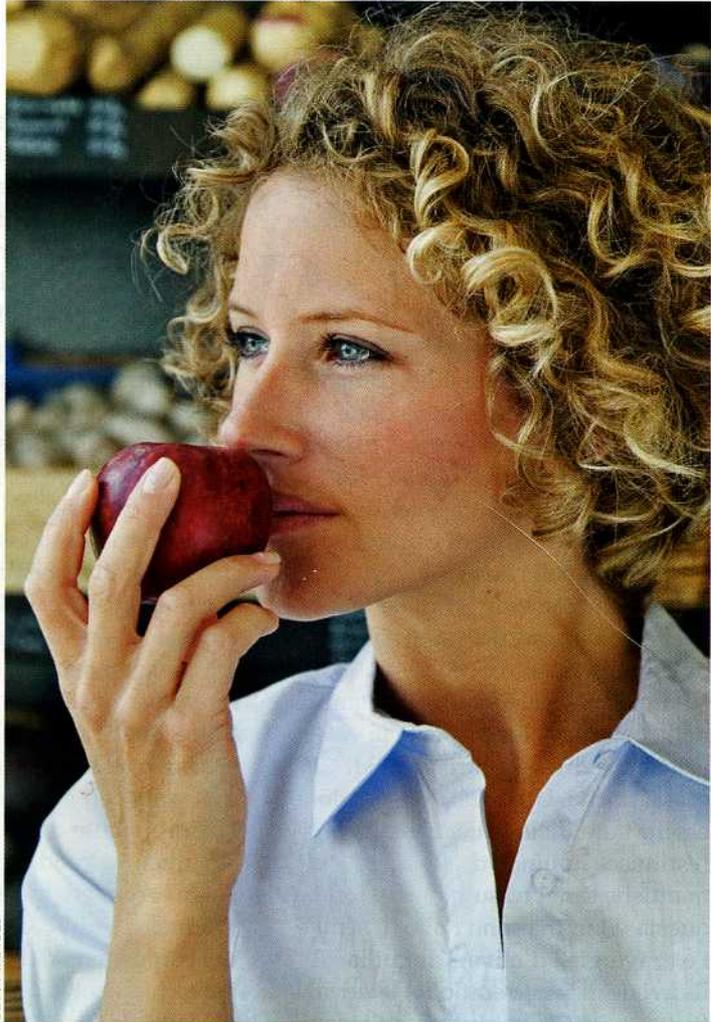


## PELLE PIÙ LUMINOSA GRAZIE AL MENÙ ESCLUSIVO DEI NOSTRI ESPERTI

FRUTTA, VERDURA, NOCI, LEGUMI. MANGIARE BENE È IL MIGLIOR GESTO DI BELLEZZA PER TUTTE PERCHÉ NUTRE LA PELLE DALL'INTERNO. LO SPIEGANO IL DIETOLOGO DELLE DIVE E UNA DERMATOLOGA. PRONTA?



GETTY IMAGES

IL CIOCCOLATO NON FA VENIRE I BRUFOLI (soprattutto se fondente). I grassi buoni, come quelli contenuti nell'olio extravergine e nella frutta secca, rendono la pelle elastica. Troppi zuccheri invece invecchiano. Ma davvero quello che mangiamo influisce sul nostro aspetto esteriore, chili a parte? Abbiamo girato la domanda a Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, che, con la dermatologa Pucci Romano, ha appena pubblicato *Beautyfood* (Sperling & Kupfer).

«La beauty routine comincia a tavola. Le creme e i trattamenti di bellezza da soli non bastano, bisogna agire dall'interno», affermano gli esperti.

Una diva del calibro di Audrey Hepburn, icona di bellezza senza tempo, lo faceva già negli Anni '60, quando il legame tra dieta e bellezza non era ancora dimostrato scientificamente. La sua dieta? Tanta frutta e verdura di stagione, poca carne e almeno due litri di acqua al giorno. Ecco i consigli degli esperti per una pelle più luminosa e sana.

### IL SEGRETO NEGLI ANTIOSSIDANTI

I cibi che ne sono ricchi ci aiutano a proteggere e riparare le cellule dall'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento. Come i polifenoli, contenuti in tè verde e cioccolato fondente, che stimolano la produzione di collagene, ►

\* Con la consulenza di Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, e Pucci Romano, specialista in Dermatologia e Venereologia

riducendo infiammazione e invecchiamento. O i carotenoidi, l'esempio classico sono carote e pomodori, che proteggono la pelle dagli effetti nocivi del sole.

## FAI IL PIENO DI VITAMINE

**Vitamina A** Favorisce il rinnovamento delle cellule, combatte le rughe e ha una spiccata azione sebo-regolatrice. Sotto forma di retinolo la si trova nel maiale, nel tuorlo d'uovo, nel latte e nei suoi derivati. Sotto forma di carotenoidi protegge la pelle non solo dall'invecchiamento naturale ma anche dall'azione dei raggi solari, dall'inquinamento e dal fumo.

**Vitamina E** Considerata "la vitamina della bellezza", rappresenta la principale difesa contro gli acidi grassi nocivi. 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'extravergine d'oliva, l'anguilla, il caviale, il tonno sott'olio, le uova, la frutta secca e le verdure a foglie verdi.

**Vitamina C** 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, in agrumi, kiwi, fragole, patate, piselli, fave, pomodoro.

## ASSICURATI LE ALTRE MOLECOLE AMICHE DELLA PELLE

**Selenio** Ringiovanisce il sistema immunitario, e possiede una spiccata azione antinvecchiamento: ciò significa, in termini di bellezza, guerra alle rughe, pelle tonica e luminosa. Di selenio sono ricchi pesce, cipolla, carni in genere, noce brasiliana.

**Acidi grassi** Gli Omega 3, contenuti nel pesce azzurro, nel salmone e nei prodotti di 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.

**Fibre** Quelle solubili, contenute nei legumi e nella frutta (mele e agrumi), una volta nell'intestino rallentano l'assorbimento degli zuccheri, che in alte quantità rendono la pelle impura.

**Acqua** Almeno due litri al giorno. La graduale perdita di acqua dai tessuti del corpo è uno dei primi segnali di invecchiamento. Bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno gioca un ruolo importante per la salute ma anche per mantenere l'elasticità e la compattezza della pelle.

La rende più turgida e meno rugosa. Una corretta idratazione è paragonabile a un gesto di bellezza, come mettersi una crema idratante per prevenire la secchezza cutanea o un fluido magico per ravvivare un colorito spento.

## Prova la dieta che ti fa bella

### VALIDO TUTTI I GIORNI

- Colazione - Caffè o tè, latte o yogurt con crusca d'avena, o cereali integrali, o 3 fette biscottate
- Metà mattina - Un frutto o una porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle, o 3 noci)
- Merenda - Uno yogurt magro o di soia, o un bicchiere di latte di mandorla
- Dopocena - Un frutto o un quadretto di cioccolato nero

### LUNEDÌ

- Pranzo - Verdure miste alla griglia
- Cena - Verdure cotte e crude, sarde al vapore con crema di lattuga (frulla un piccolo cespo di lattuga, una manciata di mandorle e il succo di mezzo limone)

### MARTEDÌ

- Pranzo - Minestrone con legumi
- Cena - Riso basmati con verdure verdi miste

### MERCOLEDÌ

- Pranzo - Verdure cotte e crude a piacere con sashimi
- Cena - Un panino integrale Passato di broccoli e ceci

### GIOVEDÌ

- Pranzo - Carote, fagiolini e patate al vapore
- Cena - Un panino integrale, carciofi ripieni di noci con granella di arachidi

### VENERDÌ

- Pranzo - Una pizza con verdure
- Cena - Un panino integrale, un piatto di verdure cotte e crude Merluzzo agli agrumi

### SABATO

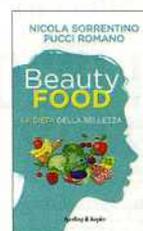
- Pranzo - Zuppa di farro
- Cena - Vellutata di zucca e fagioli cannellini con crostini

### DOMENICA

- Pranzo - Insalata a piacere con salmone affumicato
- Cena - Un panino integrale Involentini di verza con nocciole e pistacchi

## Decalogo della bellezza a tavola

1. Bevi almeno otto **bicchieri d'acqua** al giorno.
2. Porta in tavola quotidianamente **frutta e verdura**, di ogni colore, ma sempre di stagione.
3. Condisci i piatti con **olio extravergine d'oliva**, meglio se a crudo.
4. **Pesce**, almeno due-tre volte a settimana.
5. Varia le fonti proteiche: **meno carne rossa**, più legumi, ogni tanto uova e latticini.
6. Fai spuntini con **frutta secca a guscio**, come mandorle o noci.
7. **Scegli cotture** che mantengano al meglio i nutrienti: vapore, bollitura, bagnomaria, forno.
8. Sì a un **bicchiere di vino** rosso o bianco a doppia fermentazione a pasto.
9. Limita il più possibile **cibi lavorati** e industriali.
10. Modera il consumo di alimenti ricchi di **grassi animali**.



**BEAUTYFOOD**  
LA DIETA DELLA BELLEZZA, DI NICOLA SORRENTINO E PUCCI ROMANO (SPERLING & KUPFER, 16,90 EURO).