

natural
WELLNESS

BEAUTY FOOD

Ricette di bellezza in tavola

DI BENEDETTA SANGIRARDI

Il branzino all'arancia? Rinforza unghie e capelli. La pasta alla crema di zucca? Combatte le rughe come un siero anti-tetà. Ecco i cibi più vitaminici e antiossidanti, e sette ricette golosissime, per mantenere cute e chioma giovani e luminose

Né bisturi, né pozioni magiche. Secondo la scienza, per essere belle, con una pelle liscia e luminosa e un fisico tonico, molto, o quasi tutto, dipende dall'alimentazione. «Nutrizionisti e dermatologi sono d'accordo: alla base di una pelle sana e luminosa c'è un regime alimentare fatto di clorofilla, betacarotene, riboflavina, vitamine A, E, C, grassi insaturi: componenti che proteggono la pelle dall'invecchiamento e la aiutano a mantenersi elastica e idratata», spiega Nicola Sorrentino, medico specializzato in scienza dell'alimentazione e dietetica, nel suo ultimo libro *Beautyfood. La dieta della bellezza* (Sperling & Kupfer, 16,90 euro), scritto con la dermatologa Pucci Romano, di cui riportiamo menu e ricette. Via libera a frutti e ortaggi di tutte le sfumature, preferibilmente crudi, per non perdere vitamine e preziosi nutrienti con le cotture prolungate, e poi pesce e frutta secca, ricchi di grassi benefici, e acque oligominerali per dissetare la cute dall'interno. Depurare, idratare e tonificare sono le tre parole chiave della bellezza cutanea. Un'alimentazione mirata nutre e rigenera la cute, riparando i danni causati dallo stress (troppo) e dal tempo, rende più elastici i vasi sanguigni, combatte secchezza, impurità, rughe, irritazioni. «Bisogna partire subito, perché tutto ciò che portiamo in tavola contribuisce a rallentare o accelerare l'invecchiamento del nostro organismo». Ecco in che modo. ►





I CINQUE ALLEATI DI CHIOMA E PELLE

Cosmetici nel piatto

Le uova sono le grandi amiche di mani e unghie. Le mandorle evitano le smagliature e i finocchi depurano la pelle, arricchendola di minerali

ANANAS

grazie alla presenza di bromelina, un enzima presente soprattutto nel gambo, ma anche nel frutto e nel succo, ha proprietà diuretiche, digestive e antinfiammatorie. Molto utile anche nel trattamento della cellulite e per combattere il gonfiore alle caviglie e ai polpacci.

FINOCCHIO

purifica la pelle e i capelli. Ricchissimo di acqua e di vitamine A, B e C, favorisce il mantenimento di una pelle elastica e luminosa. Contiene anche minerali in abbondanza: 100 grammi di finocchi forniscono il sette per cento circa della quantità giornaliera raccomandata di potassio, il cinque di fosforo e calcio e il due di vitamina A.

FRUTTA SECCA

mandorle e noci, in particolare. Gli acidi grassi di cui la frutta in guscio è ricca sono componenti delle membrane cellulari, utili per ripristinare il film idrolipidico cutaneo e mantenere idratato lo strato corneo. Inoltre, forniscono una barriera protettiva contro gli agenti patogeni e mantengono acido il pH della pelle. Contengono anche grassi omega 3, che contrastano la comparsa di smagliature, irritazioni e infiammazioni cutanee.

PESCE AZZURRO

sgombri, sardine, acciughe e alacce sono ricchi di acidi grassi omega 3, che hanno proprietà antinfiammatorie e sgonfiano i tessuti, favorendo anche l'idratazione dell'epidermide.

UOVA

ottimo concentrato di vitamine A, D e B6 insieme a proteine e grassi. Sono considerate un prezioso fattore di bellezza per le mani, per il benessere delle unghie e per la pelle in generale. L'albume è la parte ricca di proteine e di albumina, che ha un'azione tonificante e purificante. Il tuorlo, invece, svolge un'azione emolliente e nutritiva.

GLI ZUCCHERI GIUSTI

«I carboidrati sono indispensabili per l'attività dei muscoli, cuore compreso. Ma non tutti sono amici per la pelle», avverte Sorrentino. Numerose ricerche hanno dimostrato che un eccesso di zuccheri semplici, come quelli dei dolci confezionati o precotti, ha effetti negativi sulla pelle. Eliminarli non è la soluzione: meglio preferire il pane integrale a quello di farina bianca, evitare i cibi raffinati e i prodotti dolciari confezionati, ridurre o dimezzare la quantità di zucchero indicata nelle ricette, limitare il consumo di prodotti da forno e confetture.

PROTEINE FORTIFICANTI

Importantissime per la cute, e non solo, sono le proteine. «Costituiscono la struttura delle cellule e ne garantiscono il corretto funzionamento. Grazie al loro supporto, la pelle mantiene più a lungo la quota di elastina, restando tonica e setosa». Carne, latte, uova, pesce e legumi rinforzano il tessuto connettivo, rendono le unghie più resistenti e i capelli forti. Attenzione, però: un loro eccesso, uno tra i rischi delle diete iperproteiche fai da te, rende la cute

avvizzita e rugosa. Sono importanti anche i grassi omega 3 e 6, meglio se provenienti da alimenti crudi, come l'avocado. «Occhio, invece, agli oli trattati, come gli idrogenati, presenti nei prodotti da forno e nei cibi pronti e precotti, dannosi per cute, fegato, cuore e apparato circolatorio».

VITAMINE ANTIETÀ

Tra i 30 e i 40 anni, compaiono i primi segni del tempo sulle palpebre, intorno a occhi e naso, agli angoli della bocca. Ma è nel decennio successivo che le rughe sulla fronte, ai lati dell'occhio e tra le sopracciglia si accentuano. Le labbra si assottigliano e il tono delle guance si riduce. Per disinnescare i radicali liberi, responsabili di tali processi, occorrono antiossidanti e vitamine. Come il betacarotene, precursore della vitamina A, presente in tutti i vegetali di colore giallo, arancio e rosso e in quelli verdi: asparagi, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, rucola, scarola, sedano, zucca. La vitamina B2, oltre a stimolare la produzione di melanina, aiuta la pelle a ossigenarsi. È contenuta in asparagi, castagne, farine integrali, latte e derivati, lievito di birra, mandor-

le, soia, spinaci, stoccafisso, uova. La vitamina A favorisce il ricambio cellulare nell'epidermide e ne migliora l'idratazione. La forniscono latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova. «È consigliabile non cuocerli, perché buona parte della vitamina A si perde durante la cottura». La E, regina degli antiossidanti, protegge le membrane cellulari, bersaglio dei radicali liberi. Le fonti maggiori sono oli vegetali (germe di grano, mandorle, girasole, oliva, soia e mais), frutta a guscio (mandorle, nocciole, semi di girasole e arachidi), cereali integrali, uova e alcuni ortaggi (spinaci, asparagi, crescione, broccoli e pomodoro).

ELISIR NEL BICCHIERE

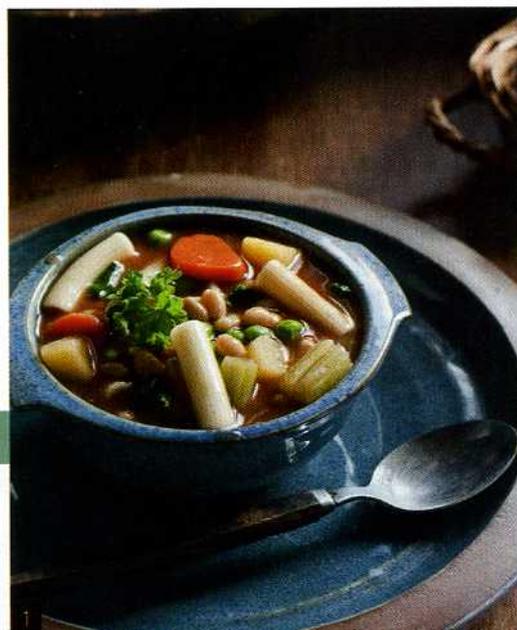
Secondo uno studio apparso su *International Journal of Cosmetic Science*, bere 500 millilitri di acqua al giorno aumenta il flusso sanguigno nei capillari cutanei. L'acqua rende la pelle sana e splendente ed evita la cellulite. Meglio sceglierla oligominerale, o leggermente mineralizzata, con residuo fisso inferiore a 500 milligrammi per litro, e berne almeno sei bicchieri al giorno, meglio se prima dei pasti, per raggiungere il senso di sazietà più velocemente e ridurre le calorie assunte.

LA GUIDA PRATICA IL MENU ANTIETÀ

Pranzo leggero a base di verdure, spuntini vitaminici con frutta o cioccolato. E la sera, una cena golosa con le ricette di bellezza a base di pasta e prodotti dell'orto

LO SCHEMA DEI PASTI PER SETTE GIORNI

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte magro, o di soia, o uno yogurt magro; 30 grammi di cereali integrali o tre fette biscottate. **Metà mattina:** spremuta di agrumi o frutta secca (tre noci, 15 pistacchi, 10 mandorle). **Pomeriggio:** yogurt magro o frutta secca. **Dopo cena:** un frutto o un quadretto di cioccolato fondente



1° GIORNO

Pranzo: minestrone con legumi e un cucchiaio d'olio evo

Cena: FUSILLI ALLE VERDURE (foto 1)

Ingredienti per 2: 160 g di fusilli integrali, 200 g di pomodorini, 200 g di zucchine, 1 scalogno, 4 cucchiaini d'olio evo, sale, pepe, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato, prezzemolo tritato

Esecuzione: fai appassire lo scalogno tritato con l'olio e due dita d'acqua. Unisci zucchine e pomodorini a tocchetti conditi con sale e pepe. Cuoci a fiamma viva. Aggiungi la pasta lessata, prezzemolo, sale, pepe e pecorino.

2° GIORNO

Pranzo: salmone affumicato, insalata, un cucchiaio d'olio evo, un panino integrale

Cena: crostini di pane

ZUPPA DI CECI (foto 2)

Ingredienti per 2: una lattina di ceci lessati, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, 4 cucchiaini olio evo, sale, peperoncino

Esecuzione: trita e fai stufare verdure, alloro e peperoncino. Unisci i ceci con poca acqua e fai sobbollire 30 minuti. Frulla metà dei ceci, incorporali alla zuppa, irrorala con l'olio.

3° GIORNO

Pranzo: macedonia con yogurt magro

Cena: 1 panino integrale, 1 piatto di insalata verde, 1 cucchiaio di olio evo

SCHIACCIATINE DI SPADA

AL LIMONE (foto 3)

Ingredienti per 2: 400 g di pesce spada pulito, 2 limoni con foglie, 160 g di soncino, 1 cetriolo, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani

Esecuzione: trita il pesce, forma due polpette e racchiudile tra due foglie di limone. Falle rosolare con l'olio, il succo di mezzo limone, sale e pepe. Unisci il restante succo e fai restringere. Disponi sul piatto il soncino, il cetriolo a dadini, il limone pelato a fettine e le polpette. Condisci con sale, pepe e il sugo.

4° GIORNO

Pranzo: verdure ai ferri

Cena: PASTA MISTA (foto 4)

Ingredienti per 2: 120 g di pasta mista, 100 g di funghi, 100 g di fave surgelate, 100 g di fagioli lessati, ½ verza, 1 scalogno, 1 carota, 1 zuccina, 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, uno spicchio d'aglio, ½ dado, 4 cucchiaini d'olio evo, sale, peperoncino

Esecuzione: fai appassire in padella funghi e verdure a dadini con il dado e un bicchiere d'acqua. Aggiungi le fave, l'aglio e poco sale e cuoci a fiamma bassa 15 minuti. Elimina l'aglio, unisci i fagioli, cuoci altri 15 minuti e frulla parte del minestrone. Mescola con la pasta al dente, l'olio e poco peperoncino.

5° GIORNO

Pranzo: una pizza marinara con verdure

Cena: 1 patata bollita

FILETTI AGRUMATI (foto 5)

Ingredienti per 2: 500 g di filetti di branzino, 4 pomodori, 1 arancia a fette, rosmarino, 2

cucchiai di capperi dissalati, 2 cucchiaini di pecorino, 2 cucchiaini di farina di mais, sale, 2 cucchiaini di vino bianco, 4 cucchiaini di olio evo, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, pepe

Esecuzione: disponi i filetti in una teglia con aglio, rosmarino e i pomodori a fette. Unisci il prezzemolo tritato mescolato con farina e pecorino, gli altri ingredienti e due cucchiaini d'acqua e cuoci 18 minuti in microonde.

6° GIORNO

Pranzo: zuppa ai cereali

Cena: FARFALLE ALLA ZUCCA (foto 6)

Ingredienti per 2: 160 g di farfalle, 600 g di zucca a dadini, 20 olive nere denocciolate, 1 vasetto di yogurt magro, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo tritato, sale

Esecuzione: cuoci la zucca con prezzemolo e aglio 30 minuti. Unisci peperoncino e sale e cuoci altri 10. Togli l'aglio e frulla con lo yogurt. Mescola con la pasta lessata e le olive.

7° GIORNO

Pranzo: carpaccio di pesce, insalata verde, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Cena: BRUSCHETTA CON SCAROLA (foto 7)

Ingredienti per 2: 1 kg di scarola, 4 fette di pane, 4 acciughe, 1 spicchio d'aglio, 10 olive, menta, peperoncino, 4 cucchiaini d'olio evo

Esecuzione: lessa la scarola in acqua salata con la menta e ripassala 20 minuti con poco olio, le acciughe tritate, peperoncino e olive. Aggiungi l'olio rimasto e mescola. Disponi la scarola sul pane tostato strofinato con aglio.