



Professor  
**Nicola Sorrentino**

**Prof. Nicola Sorrentino**  
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica Spec. in  
Idrologia, Climatologia e Talassoterapia Docente di Igiene  
nutrizionale e Crenoterapia Scuola spec. Idrologia Medica  
Università degli Studi di Pavia.

## LA DIETA DEL SOLE

“Ricca di betacarotene, clorofilla e vitamine, la dieta del sole è una preziosa alleata per la nostra VACANZA: aiuta a disintossicare l'organismo e regala un'invidiabile abbronzatura!

*Il segreto per una perfetta abbronzatura? Preparare la pelle sia dal di fuori - attraverso creme ed oli abbronzanti - sia dal di dentro - attraverso alimenti che stimolino la produzione di melanina e che facilitino nel contempo la disintossicazione. Con una dieta adeguata, è possibile dunque ottenere una bella tintarella. Long lasting e waterproof.*

Depurare. Idratare. Stimolare la produzione della melanina. Tutto questo attraverso l'introduzione di alimenti freschi, leggeri, gustosi e dissetanti. Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali 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. Clorofilla, betacarotene, riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi, questi

amici della pelle sono i principali alleati per

un'abbronzatura sana, bella e senza rischi. La loro azione? Proteggere dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica ed idratata. Ricordatevi comunque di bere ogni giorno almeno 1 litro d'acqua e che le creme protettive sono la scelta principale per non scottarsi.

### COSA PRIVILEGIARE

La dieta del Sole privilegia soprattutto le verdure a foglia verde, ricche di clorofilla (linfa vitale!), dalle proprietà depurative e disintossicanti. Ma non solo. Le verdure assicurano inoltre un'elevata quantità di fibre, acqua, vitamine e sali minerali: elementi utili per pulire l'intestino e favorire le funzioni digestive. Altro “piatto forte” di questa dieta è il pesce, ma anche l'olio extravergine d'oliva a crudo, il latte scremato e lo yogurt. Da evitare invece i grassi animali sia cotti che crudi (burro, lardo, panna, ecc.), per qualche giorno anche i formaggi.

### UN CONSIGLIO

Le foglie esterne delle verdure sono più verdi e pertanto contengono più clorofilla. Non scartiamole, ma assaporiamone le loro preziose proprietà benefiche.

### IL GIUSTO APPORTO IDRICO

Un corretto apporto idrico è

fondamentale per chi segue una dieta disintossicante ed abbronzante. L'acqua favorisce infatti l'eliminazione delle tossine e la reintegrazione dei liquidi persi attraverso la sudorazione, ancor più accentuata durante l'esposizione solare. La quantità ideale di acqua è di due litri al giorno, diluiti nell'arco di tempo che va dal risveglio (un bicchiere a digiuno) al momento di andare a dormire.

### GLI ALIMENTI CHE ATTIVANO L'ABBRONZATURA

Sono quelli ricchi di betacarotene, di riboflavina, di vitamina A, E, C e di acidi grassi insaturi. Questi ultimi, in particolare, svolgono un'azione antiossidante, proteggendo la pelle dai raggi solari nocivi ed aiutandola a mantenersi elastica ed idratata. Ecco dove possiamo trovarli:

**Betacarotene**, aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Agisce, trasformandosi in vitamina A, sul sistema circolatorio ed immunitario. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidico: 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, funghi, 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.

### ANGURIE&MELONI

Sono i grandi protagonisti DELLA DIETA DEL SOLE. Ricchi di betacarotene, utile per un'abbronzatura senza rischi, e soprattutto di acqua, stimolano la diuresi e quindi facilitano l'eliminazione delle tossine. Attenzione: essendo iperzuccherini, meglio non esagerare se si sta seguendo un regime dimagrante.”

“Il cibo non è più quello di una volta. L'inquinamento, l'eccesso di prodotti chimici utilizzati nelle coltivazioni, l'eccessiva presenza sul mercato anche in periodi al di fuori della loro stagionalità, impoveriscono gli alimenti non solo del loro naturale sapore, ma anche del loro apporto nutrizionale. Con il risultato che, a parità di calorie, oggi assumiamo, rispetto a 15-20 anni fa, circa il 50% in meno di vitamine e sali minerali. Per preservare i principi nutritivi degli alimenti, meglio quindi orientarsi su prodotti biologici e poco “lavorati”

(e al Domina Coral Bay l'Ernesto's Farm ne offre in quantità), rispettandone i tempi e le modalità di conservazione. Relativamente a frutta e verdura, è da preferire l'acquisto di prodotti nazionali e di stagione, quelli importati vengono infatti colti quando non ancora maturi e trattati per essere conservati a lungo e non sempre in condizioni ottimali. Ecco poche e semplici regole al riguardo:  
1. Per una maggiore certezza nutrizionale, informarsi sulla provenienza, gli ingredienti e la preparazione dei prodotti che si intende consumare.

2. Prestare particolare attenzione alla conservazione degli alimenti e alla loro scadenza.
3. Lavare accuratamente frutta e verdura, specie se non di origine biologica. Un accurato lavaggio elimina gran parte dei residui chimici presenti.
4. L'eccessiva cottura impoverisce gli alimenti dei loro principi nutritivi. Nel caso delle verdure, l'acqua di cottura, ricca di sali minerali e vitamine, può essere utilizzata come base per minestre.”