



La nutrizionista Annarosa Pretaroli

Consigli di **BELLEZZA**

Per idratare la pelle mangiate tanta frutta e verdura

«Preferite peperoni, pomodori, zucca e meloni: contengono il betacarotene, una sostanza che prepara la pelle al sole e aiuta a prevenire le scottature»

Adesso che l'estate si avvicina, per preparare la pelle al sole consiglio di seguire alcuni accorgimenti alimentari. Prima di tutto raccomando di mangiare tantissima frutta e verdura di colore arancione, giallo e rosso, come i meloni, le albicocche e il mango, e come le carote, i peperoni e i pomodori. Poi raccomando di inserire nell'alimentazione almeno due porzioni alla settimana di cereali, come orzo e farro, e di legumi, come piselli e fave freschi, ora di stagione. Inoltre suggerisco di bere due litri di acqua al giorno e di fare merenda con una fettina di pane e un velo di burro fresco».

Questi sono i suggerimenti della dottoressa Annarosa Pretaroli, specialista in Scienze dell'alimentazione e nutrizionista. Ci siamo rivolti a lei per sapere quali cibi scegliere in questo momento e le domandiamo: «Perché suggerisce di mangiare verdura e frutta gialla, arancione e rossa, come carote, zucche, pomodori, meloni e albicocche?».

«L'orzo mantiene giovane la pelle»

«Poiché sono ricche di vitamine e di betacarotene, aiutano a preparare la pelle al sole, a prevenire le scottature e a evitare le fastidiose macchie scure che talvolta si formano sulla pelle», spiega la dottoressa Pretaroli.

«Perché consiglia anche di mangiare due porzioni alla settimana di cereali e di legumi?».

«I cereali, come il farro e anche l'orzo», dice la dottoressa

Pretaroli «contengono una grande quantità di vitamine del complesso B, di vitamina E e di sali minerali come zinco e rame che, in associazione fra loro, combattono l'invecchiamento della pelle che si espone al sole. Inoltre consiglio i legumi, come piselli e fave freschi, che ora sono di stagione, perché sono ricchi di proteine e, insieme con i cereali, possono sostituire le dosi abituali di carne, più difficile da digerire quando fa caldo».

«Bevete due litri di acqua al giorno»

«Perché raccomanda di bere tanto? E quale tipo di acqua?», le chiediamo.

«Consiglio di bere circa due litri di acqua al giorno, che corrispondono circa a dieci bicchieri, per idratare il corpo», dice la dottoressa Pretaroli. «In particolare, consiglio l'acqua medio minerale, cioè quella che riporta la scritta sull'etichetta: "Residuo fisso tra cinquecento e millecinquecento milligrammi". Infatti questa acqua contiene i sali minerali utili per reintegrare quelli che si perdono con il sudore. Inoltre è un'acqua ricca di calcio, un sale minerale che fortifica la pelle. Vorrei poi dare un ultimo consiglio».

«Quale?», le chiediamo.

«A colazione oppure a merenda», conclude la dottoressa Pretaroli «consentiamoci anche un velo di burro crudo su una fettina di pane, meglio se integrale. Nutre la pelle dall'interno e aiuta a evitare la formazione di rughe».

1) SlimBronzeMech® di Cosmech Gianluca Mech, ricco di vitamina E, è un innovativo integratore alimentare che aiuta a mantenere il proprio peso corporeo ideale e a essere in forma. 2) Bronze Control Equilibra è un integratore alimentare di vitamine E, C e A, di rame e di estratti vegetali, che aiutano a proteggere la pelle. 3) BetaSun Gold di Biosline è un integratore che prepara la pelle al sole e contrasta l'invecchiamento. 4) Natural Oceanic Betacarolo è un integratore distribuito da Solgar, che contiene estratti di alga *Dunaliella salina* Teod, che protegge la pelle. 5) Immun'Age distribuito da NAMED è un integratore a base di papaya fermentata, per preparare la pelle a ricevere le virtù benefiche del sole. 6) LievitoSohn Sole è l'integratore ricco di sostanze come la vitamina C, il selenio, il rame e lo zinco, che mantengono in salute la pelle dopo l'esposizione al sole. 7) HeliDerm di Esi è un integratore a base di aloe vera, estratti di carota e altre sostanze che proteggono la pelle e favoriscono l'abbronzatura. 8) Bronze-Complex® di Collistar è un integratore che rafforza le difese della pelle e assicura una abbronzatura perfetta.

I NOSTRI CONSIGLI

Ora vi raccomandiamo di mangiare cibi ricchi di acqua, come spremute, centrifugati e frullati di frutta e di verdura. Questo permetterà alla pelle di idratarsi e di rimanere morbida e vellutata.

• Vi suggeriamo di ridurre il più possibile gli alimenti grassi, come i dolci e i frit-

ti, per rendere la digestione più leggera adesso che iniziano le giornate più calde. Servirà anche a perdere un po' di eventuale peso in eccesso e ad apparire in forma smagliante.

• Per prepararvi all'estate vi consigliamo di prendere subito il sole per dieci o quindici minuti al giorno.