



La nutrizionista Annarosa Pretaroli

Consigli di BELLEZZA

Per una tintarella ideale mangiate pomodori

«Questo ortaggio è ricco di betacarotene, che aiuta a prevenire eritemi e macchie solari, e di licopene, sostanza dall'elevato effetto abbronzante»



1) Helioderm di Esi è un integratore vitaminico per proteggere la pelle dai raggi solari a base di aloe vera e rame con betacarotene, licopene, coenzima Q10 ed estratto di carota. 2) Derma Defence Lifting Bronze è l'integratore alimentare studiato per migliorare l'aspetto delle rughe, rendere la pelle più elastica e aiutarla a proteggersi e a ripararsi dai danni dell'esposizione solare.

3) BetaSun Gold di Biosline è un integratore alimentare efficace per preparare la pelle al sole e contrastare l'invecchiamento precoce indotto dalle prolungate esposizioni; è a base di betacarotene, licopene, vitamina E, acido pantotenico, tirosina e rame. 4) Tisanoreica ha proposto per quest'estate la pochette con all'interno una confezione di Slimbronzemeh e dieci stick di estratto 21 Bronze; si tratta di un innovativo integratore alimentare che svolge una doppia azione: favorisce la formazione di collagene e lavora sul mantenimento del peso corporeo.

5) Bronze Control Equilibra è un integratore alimentare di vitamine E, C ed A, di rame e di estratti vegetali, utile per evitare l'invecchiamento cutaneo precoce. 6) Natural Oceanic Betacarò è un integratore alimentare distribuito da Solgar: contiene l'estratto di alga *Dunaliella salina* per la funzionalità della pelle e il benessere della vista. 7) Immun'Age rinforza le naturali difese della pelle grazie alle testate capacità antiossidanti e antinfiammatorie, che proteggono le cellule dall'eccesso di radicali liberi.



O dio l'estate...», diceva una canzone del 1960, *Estate*, di Bruno Martino e torna in mente quando ci ritroviamo con un'abbronzatura non omogenea, scottature e altri spiacevoli inconvenienti causati da imprudenza e da comportamenti sbagliati. Ci siamo quindi rivolti alla dottoressa Annarosa Pretaroli, nutrizionista delle stelle, per farci spiegare come trasformare questo periodo in un'opportunità per migliorare il nostro aspetto.

«Condite con le erbe aromatiche»

«Dottoressa, in estate ci sono alimenti che consiglia di evitare?», chiediamo.

«Poiché il caldo può provocare difficoltà digestive», risponde la dottoressa Pretaroli «suggerisco di preferire alimenti leggeri e digeribili, quelli che attraversano velocemente stomaco e intestino. Sono ideali i cereali, come pasta e riso, conditi con pomodoro, verdure e olio extravergine di oliva crudo. Anche il sale allunga i tempi della digestione. Invito quindi a salare poco e a condire con erbe aromatiche fresche, come basilico, prezzemolo e maggiorana, o spezie, come il peperoncino, che stimolano la digestione».

«Che cosa consiglia di inserire nell'alimentazione prima di esporci al sole?», domandiamo.

«Per fronteggiare caldo e sudore è fondamentale assumere adeguate quantità di liquidi e di sali minerali a intervalli regolari», dice la dottoressa Pretaroli. «Bisogna bere molta acqua, almeno dieci bicchieri al giorno, cominciando appena svegli; in alternativa, si possono preparare facilm-

te in casa granite di frutta, al limone o all'anguria, senza aggiungere zucchero. Cominciare la giornata con il corpo bene idratato è molto importante per affrontare i viaggi, per sopportare meglio i cambiamenti climatici e per avere una pelle splendida e giovane».

«Il pesce aiuta contro il sole»

«La dieta per una tintarella perfetta, dottoressa Pretaroli, che cosa deve prevedere?», chiediamo.

«Raccomando di incrementare il consumo verdura e di frutta di colore giallo e arancione, come carote, albicocche, nespole, pesche e melone», spiega la dottoressa Pretaroli. «Il loro colore indica una particolare ricchezza di betacarotene, sostanza che aiuta a prevenire eritemi e macchie solari. I pomodori maturi, poi, contengono licopene, sostanza dall'elevato effetto abbronzante. Il licopene si assimila meglio se i pomodori si consumano cotti. Per questo consiglio un piatto di spaghetti al pomodoro. Attenzione però: i raggi ultravioletti producono i radicali liberi che attaccano le cellule di collagene e di elastina, accelerando l'invecchiamento della pelle. Per questo suggerisco di inserire nell'alimentazione pesce, come alici, sgombri e sardine, e frutti di mare, ricchi di acidi grassi e Omega-3, che proteggono e riparano le fibre di collagene e di elastina messe a dura prova durante l'esposizione solare».

«Contro la stanchezza causata dal caldo che cosa consiglia?».

«Raccomando di bere un bicchiere di tè con zucchero e foglie di menta fresca», conclude la dottoressa Pretaroli.

S.O.

I NOSTRI CONSIGLI

Non buttate lo yogurt scaduto: se vi aggiungete un pochino di miele, realizzerete un idratante favoloso per la pelle, che vi farà sentire freschi e riposati.

- Nella valigia non dimenticate mai di portare il bicarbonato: vi aiuterà a combattere le scottature, sciolto in poca acqua, e il gonfiore ai piedi, aggiunto in

molta acqua tiepida per un pediluvio salutare.

- Per combattere il caldo si possono bere tisane tiepide lasciando in infusione menta e salvia in acqua bollente.

- Se vi sentite il viso gonfio per il troppo sole, copritelo per dieci minuti con fettine di patate sbucciate.