

IVG

Alimenti ed abbronzatura: ecco qualche segreto per una tintarella intensa e duratura

di Sara Paleologo

14 Maggio 2018 - 8:51



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Ormai manca davvero poco alle prime esposizioni al sole e molte persone mi chiedono se vi sono alimenti che possono facilitare o potenziare l’abbronzatura. A tutti noi piace andare al mare o in piscina oppure semplicemente prendere il sole nel giardino di casa spaparanzati su un lettino, l’abbronzatura fa bene sia al corpo che alla mente. Creme e oli solari non mancano mai nella nostra borsa da spiaggia ma quanti sanno che le basi per una buona tintarella si costruiscono a tavola?

Le molecole che favoriscono l’abbronzatura e proteggono la pelle dai raggi solari sono essenzialmente 6:

-la vitamina C (proprietà antinfiammatorie e antiossidanti) è contenuta in buone quantità negli agrumi, kiwi, fragole, peperoni ecc

- la vitamina E (antiossidante molto potente) la troviamo nell'olio extravergine di oliva e nella frutta secca
- la luteina è un carotenoide presente nella nostra retina pertanto è fondamentale per la protezione degli occhi. La luteina è contenuta in molti vegetali e in particolare negli spinaci
- il selenio è un minerale che ha la funzione di "scavenger" ovvero di spazzino. Contenuto in vegetali come broccoli, cavoli e cavolfiore) il selenio protegge la pelle dai radicali liberi e dallo stress ossidativo
- il licopene è un composto che troviamo abbondantemente nel pomodoro e la cottura ne ottimizza la biodisponibilità
- il beta-carotene è la molecola più in voga quando si parla di abbronzatura. Alcuni lo assumono in capsule ma io personalmente la ritengo una pratica inutile. Se si consumano quotidianamente vegetali arancioni e rossi è possibile assumere il giusto quantitativo di beta-carotene.

Ne approfitto per ricordare che fondamentale è anche l'idratazione quindi la bottiglietta di acqua sotto l'ombrellone non deve mai mancare. E mi raccomando! Una buona crema solare può salvarci da scottature pericolose. Buon weekend e, a breve, buona tintarella.

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)