

Alimentazione e Solleone



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista Specializzata
in Educazione Alimentare Funzionale
www.racheleaspesi.it

**OVUNQUE CI SI TROVI IN ESTATE,
SIA IN VACANZA CHE A CASA,
È SEMPRE IMPORTANTE PRENDERSI
CURA DEL PROPRIO ORGANISMO,
SE ESPOSTO AL SOLE.**



I raggi solari svolgono, indubbiamente, numerose azioni benefiche per la salute, ma essi rappresentano anche uno stress per l'organismo, che subisce: un calo dei sali minerali, la perdita di liquidi indispensabili e danni alla pelle, se non protetta con attenzione. La nostra cute, infatti, si difende abbronzandosi, grazie alla produzione della melanina prodotta dalle cellule cutanee ed eliminando liquidi dalle ghiandole sudoripare per mantenere correttamente la temperatura corporea. È fondamentale quindi ricorrere ad un'alimentazione adatta, che protegga e favorisca l'integrità degli strati sia superficiali che profondi dell'epidermide esposta ai raggi solari e alle temperature estive.

L'aiuto dalle vitamine

Sicuramente, una dieta ricca in vitamine può aiutare il nostro organismo a proteggersi dai raggi solari e ad evitare perdite nutrizionali importanti.

● **La vitamina A**, che ritroviamo principalmente negli alimenti di origine animale, come latticini e derivati (formaggi freschi, yogurt intero bianco senza zucchero), è importantissima per la salute e la bellezza della pelle: essa favorisce la sintesi di tutti i *mucopolisaccaridi* della cute, dai quali dipendono l'elasticità e l'idratazione, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. I raggi solari, infatti, seccando la cute, tendono a distruggerne la componente

fibrosa. La presenza della vitamina A favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di tali fibre e svolge quindi una funzione di protezione. Inoltre, una prolungata esposizione solare aumenta lo stress ossidativo, ossia la produzione di *radicali liberi*, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento delle cellule della pelle. Per neutralizzare l'azione di questi composti tossici è indispensabile assumere con la dieta quotidiana sostanze antiossidanti, tra le quali, oltre alla vitamina A, i **carotenoidi**, la vitamina C e la vitamina E.

● **I carotenoidi** sono pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo, importante per la protezione del nostro corpo: da un lato, sono precursori della vitamina A -generata specialmente dal β-carotene-, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, funzionando come neutralizzatori di radicali liberi, in particolare il *licopene* e la *luteina*. Essi si trovano principalmente nei chicchi di cereali integrali (grano saraceno, farro, quinoa, riso rosso e venere), nelle spezie come la curcuma, in erbe aromatiche, ortaggi e frutta fresca e di stagione di colore rosso-arancione come albicocche, anguria, melone, cachi, carote, peperoni, pomodori, zucca.

● **La vitamina C**, oltre ad avere un ottimo ruolo antiossidante, è fondamentale anche per la produzione di *collagene*, proteina presente in pelle, capelli, unghie; ma è anche un costituente delle strutture di contenimento, come le cartilagini e i tendini. La ritroviamo in alimenti vegetali, come agrumi, broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci. Si consiglia di iniziare sempre la giornata con un carico di vitamina C appena svegli: un abbondante bicchiere di acqua e limone, insieme ad un kiwi, può rappresentare la nostra buona abitudine depurativa, antiossidante ed energetica.

● **La vitamina E** è una delle sostanze più attive a livello antiossidante: essa ha un ruolo importante contro i radicali liberi, è utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari, risulta indispensabile per il corretto funzionamento dei muscoli e del sistema immunitario. A livello topico, se ben veicolata, è senz'altro assorbita dalla pelle, per un'azione idratante, antinfiammatoria e lenitiva, riducendo la formazione di radicali liberi e rallentando foto-invecchiamento o irritazioni causate dall'esposizione al sole, alla sabbia e alla salsedine. Si trova prevalentemente nei grassi vegetali, es. nell'olio extravergine di oliva o di lino, ma anche in alcuni cereali integrali (avena, orzo, grano saraceno, miglio), nell'avocado, nella frutta secca non trattata e nei legumi secchi o decorticati.

L'importanza dei sali minerali

Utile è anche l'introduzione quotidiana di alimenti ricchi in sali minerali specifici. Il **selenio**, ad esempio, è un oligolemento indispensabile per la formazione di un enzima con azione antiossidante molto spiccata ed esso agisce in sinergia con la vitamina E. Si trova principalmente nei

legumi e negli ortaggi freschi -es. broccoli, cavolo, cetrioli, cipolle-, nei cereali integrali e nel pesce magro e grasso dei nostri mari.

Anche lo **zinco**, il **rame** e il **ferro** sono ottimi elementi che svolgono una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute, proteggendola dai radicali liberi e partecipando alla costituzione del collagene. Essi si trovano in tutti i cereali integrali, nei legumi, nella frutta secca non trattata e nei frutti di mare freschi. Molto più conosciuti sono il **magnesio** e il **potassio**, elementi che spesso reintroduciamo grazie ad integratori. Essi migliorano le funzionalità generali cellulari, riducendo il senso di stanchezza e di spossatezza tipici del caldo estivo.

L'acqua sempre con sé

Oltre ad una dieta corretta, è importante ricordarsi di idratarsi "dall'interno" e per farlo il miglior prodotto che combatte disidratazione e secchezza cutanea non è altro che l'acqua, preferibilmente naturale, a basso residuo fisso, il che la rende particolarmente leggera e di piacevole utilizzo anche lontano dai pasti.

Per soddisfare il fabbisogno di questi preziosi alleati della salute, si consiglia di basare la propria alimentazione sulla vera **Dieta Mediterranea**, non quella cui si è arrivati negli ultimi anni, ricca di sale, grassi e cereali raffinati. Mettiamo nel nostro piatto quotidiano frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali o semi-integrali, senza dimenticare l'uso di proteine, sia di origine animale, preferibilmente derivate da pesce e uova; sia di origine vegetale, vista la grandissima varietà di legumi tipici del nostro territorio. Condiamo infine con olio extravergine di oliva a crudo, alimento particolarmente buono nella nostra Italia.

Ricetta d'estate

GAZPACHO

- 1 litro di salsa di pomodoro
- 4 pomodori maturi
- 2 cipolle rosse
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 2 cetrioli
- 1 mango
- 4 cucchiali di olio evo
- ½ limone spremuto
- Tabasco, sale e pepe



Sbucciare e tritare finemente le cipolle e metterle in una ciotola, a cui si aggiungeranno il mango, i pomodori, i cetrioli ed i peperoni... tutti tagliati a dadini piccoli. **Irrorare** con tabasco, succo di limone, olio e mescolare bene.

Aggiungere la salsa di pomodoro, salare e pepare. **Lasciare** in frigorifero per un paio d'ore prima di servire, assieme a qualche crostino di pane integrale.