



*Gli editoriali.*

## Cosa mangiare per abbronzarsi bene e proteggere la pelle

Dalla frutta alla verdura, ecco quali sono gli alimenti utili per abbronzarsi e per proteggere l'organismo e la pelle dal caldo e dai raggi UV.

L'estate è ormai arrivata ed è iniziato il periodo della **tintarella**. In vista delle giornate al mare, le raccomandazioni sono sempre le stesse: preparare la pelle al primo sole, munirsi sempre di **crema protettiva**, esporsi ai raggi solare in maniera graduale e poi adottare un'**alimentazione corretta** non solo per favorire l'**abbronzatura**, ma anche per **proteggere l'organismo** dal caldo e dai colpi di calore e la **pelle dai raggi UV**.

### Perché seguire un'alimentazione specifica per l'abbronzatura

Per seguire una dieta abbronzante bisogna semplicemente consumare con regolarità alcuni dei prodotti tipici della stagione estiva. Stiamo parlando di alimenti contenenti il **betacarotene**, un carotenoide, ossia un pigmento vegetale che può essere di colore giallo, rosso o arancione e che è un precursore della **vitamina A**. Ciò significa che **viene convertito** in questa vitamina che è in grado di **stimolare la produzione di melanina** nel nostro corpo, favorendo quindi un'**abbronzatura naturale**.

Il consumo di questi alimenti è consigliato non solo per abbronzarsi, ma anche per tornare in forma e soprattutto per favorire il **benessere** dell'organismo. Questi cibi, infatti, contengono anche molta **acqua** e molti **sali minerali**, fondamentali per proteggerci dal caldo e mantenerci sempre **idratati**, reintegrando i sali persi con il sudore. Inoltre, sono alimenti che forniscono il giusto apporto non solo di vitamine, ma anche di **fibra** per favorire le regolarità dell'intestino. Infine, grazie alle **sostanze antiossidanti** che contengono, questi alimenti ci aiutano a **combattere i radicali liberi** derivanti dall'esposizione solare e a contrastare quindi l'invecchiamento della pelle.



Infine, oltre agli alimenti che fanno abbronzare, bisognerebbe consumare anche quelli che fanno bene all'**elasticità della pelle**, ossia quelli ricchi di **Omega 3** e di **vitamina E** che, oltre a combattere l'invecchiamento delle cellule, ne favoriscono anche la rigenerazione.

### **Quali sono i cibi con vitamina A**

I primi alimenti utili per l'abbronzatura sono certamente le **carote**, che contengono circa 1200 mg di vitamina A per ogni 100 gr; poi ci sono gli **spinaci** e il **radicchio**, che contengono circa la metà della quantità di vitamina rispetto alle carote, seguiti dalle **albicocche**, che ne contengono circa un terzo. Nell'elenco dei migliori cibi che fanno abbronzare, in base alla quantità di vitamina A che contengono ogni 100 grammi, poi troviamo: **cicoria** (220 mg), **lattuga** (260 mg), **meloni** (200 mg), **sedano** (200 mg), **peperoni** (100-150 mg), **pomodori** (50-100 mg), **pesche** (100 mg), **cocomeri** e **ciliegie** (20-40 mg).

### **Cosa mangiare per abbronzarsi velocemente**

Per ottenere un'abbronzatura perfetta bisogna iniziare a mangiare gli alimenti che contengono melanina prima **il prima possibile** e non solo a pochi giorni dall'inizio delle vacanze: assumendo vitamina A, infatti, il nostro organismo inizierà subito a produrre **melanina**, mentre le sostanze antiossidanti prepareranno la nostra pelle all'esposizione solare e la proteggeranno dalle scottature e dall'invecchiamento cellulare.

Nella nostra **dieta abbronzante**, dunque, la **verdura** e la **frutta** non devono mai mancare a tavola, in qualsiasi pasto. Bisogna dare molto spazio, ad esempio, alle **insalate**, dall'insalata greca, leggera e sfiziosa, fino a quelle miste più classiche, con lattuga, carote e pomodori. In alternativa, si possono mangiare spinaci o cicoria ripassati in padella, **peperoni arrostiti** o ancora i **pomodori con il riso**. Con la frutta, invece, ci si può sbizzarrire con ricche **macedonie**, ma anche **frullati** o **dolci**, da consumare anche come spuntino a metà mattinata o a metà pomeriggio: con il caldo, infatti, mangiare frutta è sempre la scelta migliore, sia per la sua dolcezza, sia soprattutto per il suo effetto rinfrescante, grazie al suo alto contenuto di sali minerali e acqua, fondamentali per mantenerci sempre idratati.