

sono preparare anche i pop corn», per gratificare il gusto, oltre che la salute.

**3. CRUSCA.** «Le persone non sanno neppure che cosa sia, ma è importantissima», spiega la Macorsini. «L'involucro che ricopre i semi, in funzione della tipologia di crusca, di frumento, avena o orzo, può contenere un quantitativo variabile di fibre (quello di frumento è molto alto). Un apporto di nutrienti fondamentale per favorire il transito intestinale. «È di conseguenza per prevenire il tumore al colon, che si può tenere lontano, evitando la sovralimentazione e il sovraccarico dell'organismo». Dopo i 40 anni, si dovrebbe, in sostanza, mangiare meno e soprattutto aumentare il consumo di frutta, verdura e acqua per conservare il giusto grado di idratazione.

**4. QUINOA.** «È una pianta erbacea proveniente dal Perù, ricchissima di antiossidanti». E non solo: buona fonte di fosforo, potassio, manganese, è ricca di proteine con aminoacidi essenziali, come la lisina, e contiene più calcio del latte.

**5. CANAPA.** Versatile, come ingrediente culinario, poiché entra in cucina in forme diverse (per lo più farina, foglie, semi o olio), è un sorprendente anti-age. «L'olio,



L'amaranto è una miniera di apporti nutritivi. Contiene il doppio della lisina rispetto alla già molto ricca quinoa.

in particolare, è ricco di Omega 3 e Omega 6», aggiunge la biologa-nutrizionista.

**6. AGAR AGAR.** «Quest'alga aiuta l'idratazione, rimane intatta durante il percorso nell'intestino, attirando acqua; e questo aiuta la regolarità intestinale e facilita l'eliminazione delle tossine». In più, essendo costituita per l'80% da fibre, si gonfia nello stomaco arrivando a triplicare di volume, smorzando così l'appetito.

**7. CARCIOFI.** «Il carciofo è importante per la purificazione di fegato e reni». Alimento tonico e digestivo, contiene mol-

to ferro e, grazie alla cinarina, aiuta ad abbassare il livello di colesterolo.

**8. TÈ VERDE.** Le sue proprietà benefiche sono conosciute in Cina da circa 3mila anni: ricco di polifenoli e catechine, ha un potente effetto drenante e anti-ossidante.

**9. BACCHE DI GOJI.** Questi piccoli frutti rossi provenienti da Cina e Tibet sono un concentrato di vitamina C, betacarotene e oligoelementi. Ne bastano 14 g al giorno.

**10. KIWI.** «Contiene più vitamine delle arance e pochissime calorie», un frutto prezioso e insostituibile.

GETTYIMAGES



## DAL TÈ VERDE AL PICOTAGE. E LA PELLE NON FA UNA PIEGA

«Il passare del tempo non è una malattia da curare, ma un processo da accompagnare, con intelligenza e buon senso». Con queste parole il dermatologo Antonino Di Pietro spiega come affrontare l'invecchiamento senza ricorrere al botulino, la tossina sempre più usata per spianare le rughe, con effetti ancora non del tutto conosciuti e, in qualche caso, devastanti. Nel suo libro *Botulin free* (Sperling & Kupfer), sono anche spiegate tutte le ragioni per non ricorrere a queste punturine, ma soprattutto le alternative più soft offerte dalla dermatologia plastica rigenerativa. «Il peeling è un'esfoliazione accelerata e controllata della pelle con sostanze chimiche acide, che provocano una rigenerazione dell'epidermide, promuovendo la produzione di collagene». Tra i più comuni, ci sono quelli all'acido glicolico, sostanza di origine vegetale estratta dalla canna da zucchero che elimina le cellule morte; il peeling all'acido salicilico, utilizzato per le pelli grasse, data l'ottima azione sui comedoni e piccoli foruncoli; il peeling Tea, con l'acido tricloroacetico, utile per contra-

stare le cicatrici post-acneiche. «Il laser è una sorgente di luce concentrata in uno spazio ultra-ridotto. In base ai vari tipi di luce emesse, può dare diversi risultati». Il neodimio Yag, per esempio, è un laser non ablativo, che non asporta gli strati cutanei, ma stimola il collagene, mentre il laser frazionato, creando piccole ma profonde lesioni termiche, è indicato per le piccole rughe e discromie. Un'altra valida alternativa al botox è l'acido ialuronico che «viene inserito lungo la ruga a pochi millimetri di profondità all'interno della pelle». Tra le

principali tecniche, Di Pietro suggerisce il Picotage, «una metodica di biostimolazione cutanea che è in grado di ristrutturare e idratare la matrice cellulare e stimolare in modo eccezionale il fibroblasti, attraverso microiniezioni superficiali». Il rimage è utilizzato, invece, nei casi di rughe più marcate. Per chi ancora può prevenire più che curare, anche il dermatologo consiglia: «Stile di vita e alimentazione sana. La dieta anti-age è ricca di flavonoidi, vitamina C e polifenoli». Quindi via libera a tè verde, mirtillo e peperoni.

