

# Per una pelle tonica mangiate frutta e verdure crude

Per prevenire i processi di invecchiamento è bene preferire cibi crudi e cotture leggere, limitando il consumo di zuccheri e alcolici • Fa bene fare attività fisica ed evitare di fumare



1) Leocrema Fluida modellante è una crema specifica per il corpo, adatta a tutti i tipi di pelle, in una formulazione che contiene vitamina E, alghe marine e fitoestratti, per prevenire e contrastare la perdita di idratazione. 2) Crema corpo rimiralizzante di Bionsen è una crema fluida altamente rimiralizzante, dalla consistenza leggera e non grassa che si spalma e si assorbe facilmente. 3) Crema snellente Notte di Matt è una crema intensiva con l'esclusivo lipo-dual complex, un mix di principi attivi naturali. 4) Crema rassodante rimodellante Corpo di Pupa è a base di ossigeno attivo, che assicura una carica di energia indispensabile per la bellezza della pelle. 5) Elicina di Bioelisir è l'originale crema a base di estratto di bava di lumaca, un prodotto naturale e ipoallergenico utile per la riduzione di cicatrici, scottature, efficace contro i segni dell'acne, per la prevenzione delle smagliature, delle rughe e delle macchie. 6) Crema Fluida Corpo di Aloedermal è particolarmente consigliata a persone con pelle sensibile e reattiva a stimoli nocivi esterni e predisposte a dermatosi di origine allergica. 7) Pure & Natural è la crema di Nivea che rassoda, tonifica e nutre intensamente la pelle. 8) Burro Corpo di Caribbean Vanilla è a base di burro di mango, ideale per nutrire la pelle, cui dona elasticità naturale. È ideale dopo il bagno o la doccia ed è profumata alla vaniglia.

## I NOSTRI CONSIGLI

Per migliorare l'aspetto della pelle basta inserire nella propria alimentazione verdure a foglia verde, crude e cotte, legumi, frutta di stagione, cereali, meglio se integrali, e succhi freschi a base di frutta e verdura per un paio di settimane. Vanno evitati farina bianca, zucchero, alcol, cibi di origine animale. Per garantire l'apporto di pro-

teine, associate ai cereali i legumi, come pasta e fagioli, riso e piselli.

- Per ammorbidire e rendere più elastica la pelle delle ginocchia, che sono zone sempre molto ruvide, fate un impacco a base di midollo di bambù e ninfea, che si trovano in erboristeria, lasciandolo in posa per tutta la notte.

Per mantenere la pelle del corpo elastica e per prevenire e limitare i processi di invecchiamento, oltre all'uso quotidiano di creme rassodanti specifici consiglio di seguire alcune semplici regole. Oltre a bere almeno due litri di acqua al giorno, raccomando di seguire una alimentazione equilibrata, limitando il consumo di zuccheri e alcolici, preferendo cibi crudi e cotture leggere e inserendo nella alimentazione noccioline, noci, olio di oliva e di mais. Raccomando di praticare una attività fisica e di evitare di fumare».

## «L'olio d'oliva è antismagliature»

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore di libri come *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, di Sperling & Kupfer.

A lui abbiamo chiesto: «Perché suggerisce di curare l'alimentazione per mantenere elastica la pelle del corpo e per limitare la comparsa delle smagliature?».

«Perché alcune molecole, composte da glucidi, cioè da zuccheri, e da proteine, riescono a intaccare le fibre di collagene e di elastina, la sostanza responsabile della elasticità della pelle, appunto, dello strato più profondo della pelle, fino a causarne la graduale perdita di elasticità», risponde il professore. «La pelle appare quindi più fragile e segnata da rughe. Perciò suggerisco di inserire nell'alimentazione quotidiana frutta e verdure cru-

de o cotte a bassa temperatura, carni magre e pesce azzurro, cucinati a fuoco lento e a una temperatura inferiore ai 225 gradi. Consiglio anche legumi, pasta, pane e riso integrali: contengono carboidrati, cioè riserve di energia, che, grazie a un alto contenuto di fibre, sono assorbiti lentamente, senza provocare sbalzi di glicemia».

«Noci e noccioline fanno bene?». «Sì, la frutta secca a guscio, come noccioline e noci, è ricca di vitamina E, una sostanza dall'azione elasticizzante», spiega il professor Di Pietro. «Quindi una o due noccioline al giorno aiutano a prevenire e a limitare la formazione delle smagliature. Anche l'olio di oliva e l'olio di mais hanno un effetto antismagliature e idratante perché contengono sostanze che hanno un effetto riparatore sulla pelle. Ma raccomando anche di mangiare cozze e vongole perché sono ricche anche di rame che, insieme con la vitamina C, è un costituente importante nella formazione della elastina».

«Consiglia di praticare una attività fisica e di non fumare?».

«Sì. Consiglio una attività fisica di moderata intensità che, però, si prolunghi oltre la mezz'ora. Infatti nei primi trenta minuti sono bruciati gli zuccheri e solo dopo i grassi. Lo sforzo fisico così condotto porta quindi a eliminare i grassi in eccesso, a migliorare il microcircolo che porta un quantitativo di sangue maggiore e più ossigenato, rendendo così la pelle più tonica, più luminosa e più elastica. Raccomando invece di non fumare perché recenti studi hanno dimostrato che il fumo indurisce i vasi sanguigni e causa invecchiamento precoce e rilassamento della pelle».



Il professor Antonino Di Pietro