

# Per una pelle più elastica curate l'alimentazione

**Carne, pesce e legumi aumentano la produzione di collagene, che è l'impalcatura della pelle; kiwi, fragole e pomodori sono ricchi di vitamina C; olio di mais e di oliva mantengono la tonicità**



1) Vegazimol contiene tutti i fermenti digestivi per digerire senza sforzo le verdure. 2) I 3 Ginseng di Equilibra è un integratore alimentare che aiuta la fisiologica efficienza fisica e mentale e mantiene le condizioni naturali per un benessere equilibrato. 3) Vegan DHA è un integratore alimentare a base di DHA, un acido grasso polinsaturo Omega-3, utile a mantenere il funzionamento cerebrale ottimale.



4) Inosima 500 della Promin è un integratore che aiuta a recuperare benessere e vitalità nei momenti di stress e di stanchezza, nei cambi di stagione. 5) Red Oil è un integratore alimentare di Omega-3, a base di olio di krill antartico, un piccolo crostaceo. Il preparato aiuta a mantenere i vasi capillari liberi da eccessi di trigliceridi. 6) MG.K Vis pocket stick è un integratore alimentare pronto da bere, capace di fornire una "marcia in più" in ogni momento della giornata e ideale per l'attività sportiva. 7) Multicentrum

è un integratore alimentare multivitaminico e multiminerale indicato per ragazzi e adulti di età compresa tra i dodici e i cinquant'anni. Oltre a vitamine e sali minerali, contiene luteina, una sostanza che previene l'invecchiamento delle cellule. 8) Pappa Reale 1000 è un integratore che presenta proprietà toniche e ricostituenti. È adatto a tutti, in particolare a bambini in età scolare, anziani, sportivi e convalescenti.

## I NOSTRI CONSIGLI

**C**ontro la ritenzione idrica e la pesantezza delle caviglie è efficace la "cura del ghiaccio". Occorre predisporre due bacinelle, una con acqua calda e l'altra con acqua fredda con cubetti di ghiaccio. Poi si mettono i piedi a bagno per un minuto in ogni bacinella per un totale di dieci minuti.

• Evitate il più possibile gli al-

colici: contengono zuccheri e aumentano la ritenzione.

• Diete drastiche e stress possono provocare le smagliature perché lo stato di tensione fa produrre al corpo una maggiore quantità di cortisolo, un ormone che sottrae tonicità alla pelle e favorisce la comparsa di queste antiestetiche striature.

**P**roprio adesso che l'inverno è finito e arriva la primavera, consiglio di prendersi cura della pelle del corpo per mantenerla elastica e idratata e per prevenire o per limitare la comparsa delle smagliature, spesso causate da variazioni di peso. Raccomando di limitare al massimo il sale nelle pietanze, di bere almeno due litri di acqua al giorno e di adottare una corretta alimentazione. Inoltre consiglio di svolgere una moderata attività fisica».

Questi sono i consigli 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.

Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle tonica, elastica e idratata grazie a una sana alimentazione e gli chiediamo: «Quali cibi consiglia per questa stagione?».

«Una alimentazione attenta alle esigenze della pelle», suggerisce il professor Di Pietro «prevede un corretto apporto di carne e di pesce, di verdure, come lattuga, pomodori e legumi, e di frutta, come ananas, ciliegie, more, mirtili, fragole, kiwi, noci, nocciole e mandorle, ma anche olio di mais e olio di oliva».

«Perché?».

«Perché la carne, il pesce e i legumi sono ricchi di lisina, una sostanza che aumenta la produzione di collagene, la proteina resistente ed elastica che costituisce l'impalcatura della pelle», risponde il professor

Di Pietro. «La lattuga e le ciliegie aiutano a depurarsi. More e mirtili contengono bioflavonoidi, sostanze che rinforzano i capillari; kiwi, fragole e pomodori sono ricchi di vitamina C, che favorisce la corretta circolazione del sangue e nutre la pelle. L'olio di mais e l'olio di oliva contengono sostanze che conferiscono tono ed elasticità alla pelle. Infine noci, nocciole e mandorle sono ricche di vitamina E, che aiuta a limitare la formazione di smagliature. Tuttavia, se non amate questi alimenti, potete assumere le stesse sostanze con gli integratori alimentari chiedendo, però, consiglio al vostro medico di fiducia».

## «Fate una moderata attività fisica»

«Perché suggerisce di ridurre il consumo di sale?».

«Perché il sale trattiene l'acqua, dando origine alla ritenzione idrica, che favorisce gli inestetismi della pelle», spiega il professor Di Pietro. «Inoltre suggerisco di bere almeno due litri di acqua al giorno perché favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Lo stesso effetto ha l'ananas, che contiene bromelina, una sostanza che è anche antinfiammatoria».

«Perché suggerisce anche di praticare una attività fisica?».

«Una nuotata in piscina o una passeggiata a piedi o in bicicletta riattivano la circolazione e hanno un effetto snellente e rassodante. L'importante è che l'attività duri almeno quaranta minuti, poiché nei primi trenta minuti il corpo brucia gli zuccheri presenti nel sangue e soltanto dopo i grassi».



Il professor Antonino Di Pietro