

L. 3.500

Mensile della salute per la famiglia

# Come stai



**LA NUOVA PILLOLA  
PER L'IMPOTENZA**

Le **vitamine**  
per la **pele** al sole:  
quali sono, in quali cibi

**Un dolore al  
fianco destro:  
6 cause**

**I fulmini** ⚡  
colpiranno  
ancora? Ecco  
come **difendersi**

**Mangiare  
cioccolato  
fa bene  
al cuore**



## Omeopatia per l'estate

- Mal di viaggio
- **Eritemi e scottature**
- Colpi di sole
- **Sudorazione**
- Pressione bassa
- **Punture e morsi**
- Intossicazioni alimentari
- **Disturbi intestinali**
- Colpi d'aria
- Micosi

L. 3.500 Anno 7 - N.8 Agosto 2001 - Sped. in Abb. postale 45% art.2 comma 20/B legge 662/96 Filiale di Milano





curarsi da soli

# L'A, B, C per la pelle al sole

Come prepararsi alla tintarella? Prima di tutto mangiando le cose giuste, cioè alimenti ricchi di vitamine e minerali che aiutano a mantenere la pelle sana e giovane

**A** Previene l'invecchiamento

**B** Protegge dai raggi UV

**C** Preserva i capillari

**P**er mantenere la pelle giovane e sana è necessario che nell'alimentazione non manchino alcune vitamine. Il suo benessere, infatti, dipende da un corretto apporto di queste sostanze che ne contrastano l'invecchiamento e la produzione di radicali liberi, cioè le molecole impazzite che si legano alle cellule e le danneggiano.

Particolari precauzioni devono essere prese durante i mesi estivi, quando la pelle è maggiormente esposta all'azione dei raggi solari, che possono danneggiarla.

## Antiossidanti

Tra le vitamine che svolgono un'azione antiossidante (cioè che prevengono l'invecchiamento e il danno delle cellule), la **vitamina A** (o retinolo) ha un

## Scuri perché protetti

L'abbronzatura non è altro che uno strumento per proteggerci dai raggi dannosi del sole, che deriva dall'ossidazione della melanina, i pigmenti contenuti nella pelle.

Stimolati dalla luce del sole, infatti, questi si scuriscono formando uno

schermo naturale su tutto il corpo. Le persone più avvantaggiate sono quelle che hanno una pelle scura od olivastra.

Maggiore cautela devono adottare le persone che hanno difficoltà ad abbronzarsi, perché la loro barriera protettiva

costituita dalla melanina non è sufficiente a tutelarle dai raggi ultravioletti.

In questo caso, il rischio è di sviluppare con più facilità:

- eritemi,
- scottature,
- reazioni allergiche,
- melanomi o altri tumori della pelle.

ruolo primario. Il retinolo, infatti:

- rigenera le cellule, proteggendo dalle rughe;
- tonifica la pelle.

In natura, si trova soprattutto nei frutti:

- di colore giallo come il mango e il limone,
- oleosi come l'avocado e la frutta secca (noci, nocciole, mandorle).

### Quattro vantaggi

Esposta al sole, la pelle ha bisogno di protezione dalle radiazioni dei raggi UV.

Il beta-carotene è la vitamina adatta a svolgere questo compito, in quanto:

- stimola la produzione di melanina\*;
- aumenta la difesa nei confronti dei raggi ultravioletti,
- favorisce l'abbronzatura e il suo mantenimento,
- previene le rughe, l'invecchiamento della pelle e gli eritemi\* solari.

Ma come agisce questa sostanza?

Il beta-carotene è un precursore della vitamina A. Una volta assunto all'interno dell'organismo

## Mangia bene e ti abbronzzi meglio

Premesso che alcune sostanze dovrebbero trovare una collocazione quotidiana nella dieta di ciascuno, in previsione della tintarella è indispensabile cominciare ad assumere con costanza le principali vitamine che aiutano la pelle.

Un criterio valido è quello di consumare in modo alternato:

- la frutta e la verdura che contengono le vitamine A, C, F e il beta-carotene;
- gli alimenti che contengono sali minerali.

### ESEMPIO:

Una persona con una corporatura media (di circa 65 kg) dovrebbe:

#### ogni giorno

- arricchire le insalate di verdura a foglia verde con alcune noci o germogli di soia;



#### ogni giorno

- variare il tipo di frutta;



#### 1 volta la settimana

- mangiare 2-3 carote e un'insalata di pomodori;



#### 2-3 volte la settimana

- consumare 2-3 volte alla settimana del pane ricoperto da semi di sesamo;



### Attenzione

Il toccasana è dato dall'alternanza degli alimenti e non dalla loro quantità.

Infatti, alcune sostanze consumate contemporaneamente potrebbero contrastare l'assimilazione delle vitamine.

si trasforma, cioè, in vitamina A, potenziando così la produzione di pigmenti della pelle.

Anche se non interviene direttamente nella produzione della melanina, tuttavia si aggiunge a essa e ne aiuta l'azione.

Il colorito scuro che l'epidermide assume quando si abbronzia, altro non è che la manifestazione dell'aumento dei pigmenti, i quali:

- agiscono da schermo solare su tutto il corpo,

- proteggono gli strati più profondi della pelle.

### Dove si trova

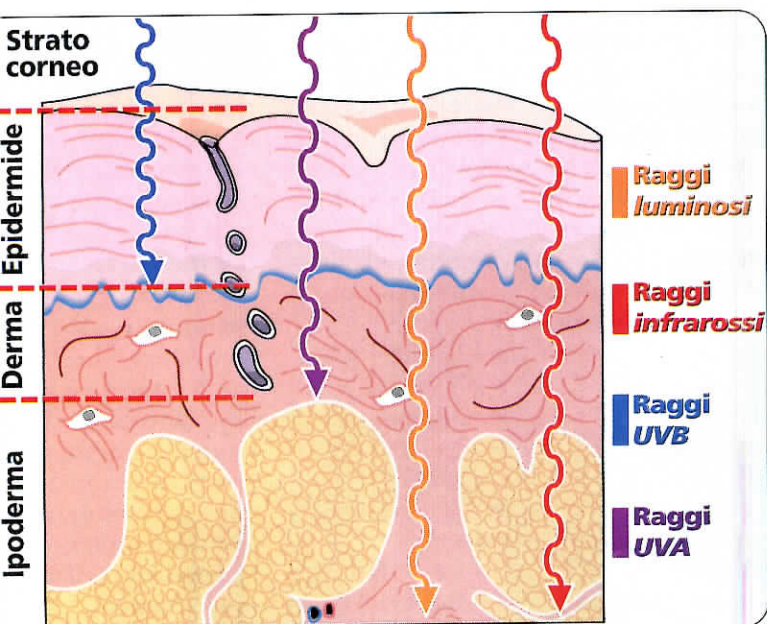
Le fonti principali di beta-carotene sono sicuramente le carote, a cui seguono:

- la frutta rossa, gialla e arancione,
- la zucca,

- i pomodori,
- gli ortaggi,
- l'olio di fegato di pesce,
- le uova.

Ci sono, però, alcune sostanze che associate al beta-carotene e alla vitamina A ne neutralizzano l'azione. Oltre a quelle che limitano l'assunzione di tutte le vitamine in generale (vedere

**“Basta un frutto al giorno per aiutare la pelle a rimanere giovane”**



## Gli "ammazza vitamine"

Non sempre introdurre gli alimenti giusti può servire a fare il pieno di vitamine.

Basta, infatti, ingerire altre sostanze per comprometterne l'assorbimento da parte dell'organismo, privandolo dei loro benefici.

Gli antagonisti che ammazzano le vitamine sono:

- il fumo,
- la caffeina,
- l'alcol,
- alcuni farmaci.

FUMO

ALCOL

CAFFÈ E ASPIRINA





## Le carote, meglio se cotte

È risaputo che frutta e verdura ricche di vitamine, andrebbero consumate crude e non cotte, per non perdere le loro proprietà nutrizionali. Le cose però non sono esattamente così per le carote. Studi recenti dimostrerebbero che questi ortaggi migliorano il loro potere antiossidante nel momento in cui vengono cotti. Le carote proteggerebbero dall'ossidazione (cioè dalla degenerazione) una quantità di vitamina A superiore di un terzo rispetto a quella ottenuta con le carote crude. La cottura rende più disponibili i fenoli (sostanze antiossidanti) dando origine a nuovi composti che non si trovano nelle carote crude.

il riquadro a pagina 23), il pericolo è costituito dall'eccesso di ferro.

### L'ascorbico

Un'importante azione antiossidante è svolta anche dalla vitamina C (o acido ascorbico), che:

- blocca i radicali liberi, la cui produzione è stimolata dai raggi UV,
- protegge i vasi capillari,
- regola la produzione di melanina, evitando il formarsi di macchie scure sulla pelle a causa dell'abbronzatura.

È indispensabile, inoltre, per la riproduzione del collagene e ha un forte potere levigante, tonificante e disinfettante.

Gli agrumi e i kiwi sono i principali frutti che la contengono. Nel caso della vitamina C, le sostanze antagoniste sono prevalentemente farmaci, come per esempio:

- l'Aspirina,
- il cortisone,
- i sulfamidici\*.

### E... lontani dai raggi

La vitamina E (o tocoferolo) è anch'essa un potente antiossidante e, come la vitamina C, combatte i radicali liberi.

La troviamo in alcuni elementi basilari della dieta mediterranea come i vegetali verdi, ma una buona dose è fornita:

- dall'olio di germe di grano ed extravergine di oliva,
- dai semi oleosi come le nocciole, le mandorle e i germogli di soia.

I suoi antagonisti sono i raggi ultravioletti. È, quindi, necessario conservare in modo appropriato questi alimenti ed evitare di esporli alla luce, perché distruggerebbe la vitamina E.

### Per non disidratarsi

La vitamina F, nota anche come GLA (o acido gammalinolenico), previene la desquamazione della pelle, perché le conferisce:

## Unghie e capelli

Vitamine e minerali possono essere d'aiuto anche per difendere dai raggi del sole le unghie e i capelli.

### La vitamina B

Il sole e il sale agiscono sui capelli facendo perdere il loro colore naturale.

La vitamina B evita che:

- si schiariscano,
- si rovinino.

La vitamina B è contenuta nella frutta secca e nella frutta fresca come:

- le albicocche



- le arance



- le banane



- i fichi



- le pesche



Essa ha un'azione stimolante e protettiva:

- sulla pelle,
- sulle unghie,
- sui capelli.

### Il Paba

L'acido para-aminobenzoico, maggiormente noto come Paba, tutela i capelli e contribuisce a regolare la produzione di melanina. La caffeina, l'alcol sono i principali nemici del Paba, ma da evitare sono anche gli antibiotici, che ne neutralizzano l'azione.

- elasticità,
- idratazione.

In previsione dell'esposizione solare bisogna ricordarsi di non tralasciare questo

importante elemento, che contrasta l'effetto disidratante del calore.

Il GLA è contenuto:

- nei semi oleosi,

## Integratori: sì o no?

Molteplici sono le cause di un'alimentazione non equilibrata che non prevede alcune sostanze che aiutano a mantenere sana la pelle.

Il contributo degli integratori è, quindi, talvolta fondamentale.

Tuttavia, negli ambienti medici, è diffuso un certo scetticismo sui dosaggi e le assunzioni "fai-da-te". In ogni caso è pre-

feribile rivolgersi a un medico per studiare il fabbisogno vitaminico individuale e per stabilire quali e quante vitamine sono necessarie per ciascuna persona in base:

- al peso,
- all'altezza,
- al tipo di pelle,
- al dispendio energetico,
- alle abitudini alimentari.

Un consumo non regolarizzato po-

trebbe causare la comparsa di intossicazioni come:

- le dermatiti (che causano una sofferenza della pelle),
  - le gastroenteriti (a carico di stomaco e intestino).
- Bisogna, inoltre, ricordare che la frutta è spesso alla base di reazioni allergiche, quindi è importante utilizzare questi prodotti con cautela e leggendo il foglietto illustrativo.



**Il rame**

Il rame favorisce il mantenimento del colore dei capelli che per effetto del sole e del sale tendono a perderlo schiarendosi.

Si può introdurre con:

- il pesce azzurro
- le noci
- il cioccolato
- il vino bianco

Anche in questo caso, i superalcolici e il fumo sono i principali fattori che limitano l'azione del rame.

**Il Paba si trova:**

● nelle verdure verdi

● nei germi di grano

● nel lievito

● nel latte

- nel ribes nero,
- nella borragine (un tipo di verdura).
- nel sesamo, che normal-

mente si trova sul pane, sui grissini, ma che si può anche unire alle insalate,

Oltre all'alcol, il colesterolo alto è il fattore che neutralizza l'assimilazione di questa vitamina.

Anche chi soffre di diabete potrebbe avere difficoltà a utilizzare il GLA.

**I minerali**

Anche i minerali svolgono importanti funzioni sull'organismo. Essi affiancano l'azione delle vitamine e contribuiscono a mantenere la pelle sana.

Il calore provoca d'estate una forte sudorazione che fa perdere all'organismo sostanze preziose per il suo benessere generale.

L'attenzione deve, quindi, essere puntata alla reintegrazione del magnesio, del ferro, del rame e dello zinco, soprattutto quando ci si espone al sole.

Il ferro ha il compito di ossigenare meglio i tessuti.

Nella dieta non devono, quindi, mancare:

- le verdure a foglie verdi,
- il vino rosso (non più di 1 o 2 bicchieri al giorno),
- i germi di grano,
- i legumi,
- la frutta secca.

Le sostanze antagoniste che limitano l'assimilazione del ferro sono:

- le proteine delle uova,
- il fosforo, che è contenuto principalmente nei formaggi, nel pesce e nei cereali.

**Il collagene**

Il magnesio, oltre a essere indispensabile ai muscoli in quanto li aiuta a contrarsi, protegge il collagene (una proteina fondamentale per la costituzione delle ossa, dei tendini e della cartilagine e che si trova in gran parte nel tessuto connettivo\*) da alterazioni e ne aiuta la formazione perché permette la trasformazione del protocollagene in collagene.

Le fonti di magnesio sono:

- le banane,

**Più pomodori per i "vasi"**

I bioflavonoidi\* sono sostanze di origine vegetale che, insieme alla vitamina C, aumentano la robustezza dei vasi capillari. Hanno una particolare importanza d'estate quando il calore dilata le vene e anche i piccoli vasi.

Agiscono come antiossidanti e hanno un effetto antinfiammatorio in caso di eritemi dovuti a una prolungata esposizione ai raggi UV.

Le fonti naturali sono:

- il grano saraceno,
- i pomodori,
- il prezzemolo,
- le cipolle e l'aglio,
- l'uva,
- le ciliegie,
- i frutti di bosco,
- il pepe verde.

L'eccesso di sale, l'alcol, il tabacco e l'Aspirina sono da evitare, perché la loro assunzione vanificherebbe gli effetti di queste preziose sostanze.

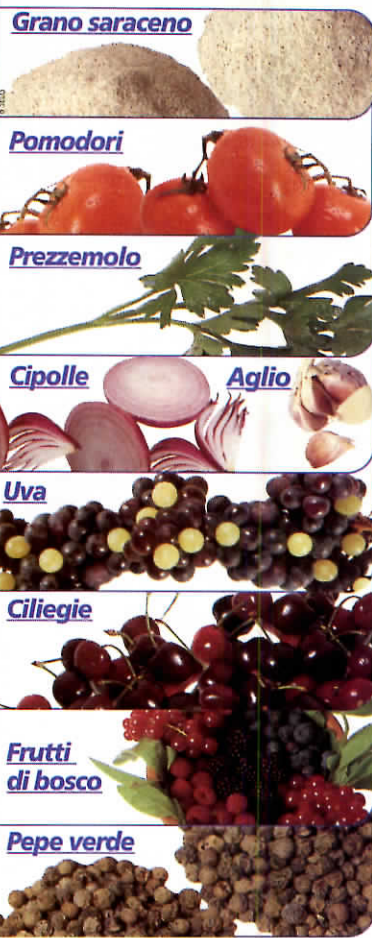
- i cereali integrali,
- il pesce,
- le alghe marine (come la corallina e il wakame),
- la frutta secca.

Come gli altri minerali e le vitamine, anche il magnesio viene penalizzato dalla cottura dei cibi che lo contengono.

**Pelle compatta**

Importante sempre per la salute della pelle è lo zinco che:

- ne fortifica la compattezza,



- la difende dagli agenti esterni,
- previene la desquamazione dopo l'abbronzatura.

Lo zinco in natura si trova:

- nei funghi,
- nella crusca,
- nei semi di zucca e in quelli di girasole,
- nei molluschi (cioè nei comuni frutti di mare).

Mariangela Mistretta con la collaborazione del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia a Milano

**\*PICCOLO DIZIONARIO MEDICO**

**Bioflavonoidi:** composti organici presenti nelle piante, indicati come citrina o vitamina P, che prevengono la fragilità capillare.  
**Eritema:** arrossamento della pelle, che scompare alla pressione del dito, dovuto a una dilatazione dei vasi sanguigni capilla-

ri. Spesso è la conseguenza di un'irritazione da raggi solari.  
**Melanina:** nome generico dei pigmenti scuri prodotti dalla nostra pelle.  
**Sulfamidici:** farmaci derivati dalla sulfonammide, utilizzati nella cura delle infezioni batteriche. I sul-

famidici arrestano il metabolismo batterico di molte specie di streptococchi e stafilococchi.  
**Tessuto connettivo:** tessuto diffuso in tutto l'organismo che ha funzione di sostegno e di protezione per i visceri e gli organi interni.

