



# Per restare giovani mangiate i pomodori

**I pomodori contengono le vitamine C, A e B che contrastano l'invecchiamento precoce**  
 • Anche salmone, spinaci e frutti di bosco sono utili per combattere le rughe



1) **Donnamag** integratore premenstruale di Sanofi Aventis contiene magnesio, calcio e vitamine E e B6, sostanze che aiutano a combattere tutti quei fastidi, come mal di testa, irritabilità e gonfiore, tipici dei giorni che precedono il ciclo. 2) **Perfectil Platinum** di Vitabiotics è l'integratore in compresse; grazie alla sua speciale formulazione, aiuta a combattere l'invecchiamento cutaneo, mantiene la pelle elastica e tonica e la protegge dai raggi dannosi. 3) **Innéov Re-âge Fermeté** grazie a una associazione unica e brevettata di sostanze attive, isoflavonoidi di soia e vitamina C aiuta a combattere l'invecchiamento cutaneo e a ridensificare la pelle dall'interno. 4) **Collagene Facelift** di Winter è l'integratore che contiene collagene, elastina, germe di grano, aloe vera e rosa canina, sostanze che aiutano la pelle a mantenersi più giovane. 5) **Argane** di Galénic Paris è l'integratore a base di oli, vitamine e minerali che combatte i radicali liberi. 6) **Aloe Vera** di Equilibra è l'integratore a base di aloe che contiene vitamine e sali minerali e in più disintossica e rafforza le difese immunitarie. 7) **Dermo-Lift** della linea Speciale anti-età di Collistar è l'integratore che contiene collagene puro e sostanze nutrienti che rinforzano, dall'interno, le strutture di sostegno e i meccanismi di difesa e di autogenerazione della pelle.



**P**er mantenere la pelle giovane a lungo e per combattere l'invecchiamento precoce anche del fisico consiglio prima di tutto di prevedere nella dieta quotidiana pomodori e frutti di bosco, come more, mirtilli e lamponi, e anche spinaci, arachidi, lievito di birra, salmone e sardine, alimenti che contrastano la formazione dei radicali liberi. Queste sostanze, di cui si sente parlare spesso, si formano nel nostro corpo e sono responsabili dell'avvizzimento e del rilassamento della pelle, quindi delle rughe, e anche del deterioramento del fisico perché intervengono sul funzionamento di tutte le cellule e ne aggrediscono il Dna. Il risultato è la lenta e inesorabile corrosione della cellula stessa, che noi medici chiamiamo "stress ossidativo".

Queste sono le parole di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come è possibile mantenersi giovani il più a lungo possibile e gli chiediamo: «Perché consiglia di mangiare pomodori e frutti di bosco, come more, mirtilli e lamponi, e anche spinaci, lievito di birra, salmone e sardine?».

«Perché i pomodori sono ricchi di vitamina A, che noi medici chiamiamo retinolo, di vitamine del gruppo B e di vitamina C», risponde il professor Di Pietro. «Tutte sostanze che combattono la formazione di radicali liberi.

Anche i frutti di bosco contengono le vitamine A e C e in più anche i bioflavonoidi, sostanze che mantengono elastici i vasi sanguigni e aiutano la pelle a ossigenarsi meglio. Ma consiglio anche di mangiare gli spinaci».

## «Fate ogni giorno una passeggiata»

«Perché?», gli chiediamo. «Perché gli spinaci sono ricchi di vitamina E, antinvecchiamento», risponde il professor Di Pietro «come anche le arachidi, mentre il lievito di birra contiene buone dosi di vitamina B2, che aiuta a prevenire l'aridità e la fragilità della pelle. Infine il salmone e le aringhe mantengono sana la circolazione del sangue e tutto l'apparato cardiovascolare grazie alla presenza degli Omega-3. Inoltre il salmone è ricco di selenio, un sale minerale che ha una azione antinvecchiamento. Se questi alimenti non sono di vostro gradimento, potete sempre assumere le stesse sostanze con gli integratori alimentari, chiedendo però prima consiglio al vostro medico. Ma per mantenersi più giovani e avere un aspetto più sano e, quindi, più bello bisogna anche modificare quelle abitudini di vita che aumentano la produzione dei radicali liberi, dal fumo alla sedentarietà. Ecco perché per allontanare l'invecchiamento consiglio, oltre a ridurre il fumo quando non a eliminarlo del tutto, di svolgere una regolare attività fisica: nuoto, ginnastica a corpo libero ma anche una semplice passeggiata di un'ora al giorno a passo spedito».



Il professor Antonino Di Pietro

## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er avere una pelle più morbida provate ad aggiungere nell'acqua del vostro bagno qualche cucchiaino di bicarbonato di sodio una volta alla settimana e restate immerse per qualche minuto.

Se volete prepararne uno in casa tritate nel frullatore noci o mandorle, finché diventano una polvere non troppo fine. Aggiungete yogurt intero, mischiate e massaggiare a lungo il viso con questo composto.

- Per avere una pelle luminosa e compatta è bene eliminare le cellule morte con uno scrub.

- Sorridere spesso non solo fa bene all'umore ma mette in moto i muscoli del viso e quindi aiuta a mantenersi giovani.