



FRUTTA

Albicocche, melone giallo, pesche, cocomero, ciliegie, fragole, more sono i migliori contenitori di vitamine



CREME SOLARI

Preferibili quelle con schermi fisici come ossido e zinco mentre quelle chimiche possono provocare allergie

ALESSANDRA RETICO

ROMA — Non esistono pillole miracolose, la moda del pallido è stata solo annunciata ma mai praticata, eccoci dunque a discutere di abbronzatura: la tintarella sicura (e buona) comincia a tavola. Carote, insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, albicocche, ciliegie, fragole. Frutta e verdura di stagione, coloratissima non a caso perché dentro c'è tutto un solarium in forma di vitamine, che insieme ci nutrono e difendono. Come ogni anno la Coldiretti ha fatto una top ten dei prodotti migliori per ricchezza di vitamina A, quella che favorisce la produzione di melanina, la grande responsabile della pelle scura. Chi passa in una qualsiasi farmacia in questo periodo vedrà scaffali pieni di integratori pro-abbronzatura ai vari gusti. L'associazione di agricoltori consiglia però radic-

Frutta e verdura, ecco la top ten per una tintarella perfetta

Carote e lattuga, così l'abbronzatura è senza rischi

chi meloni cocomeri e quant'altro veri (e nazionali) «perché senza lunghi viaggi mantengono proprietà e freschezza».

Le care vecchie carote sono le regine del podio colore bruno-sano con un contenuto record di 1200 microgrammi di vitamina A ogni cento grammi. «Contengono molto betacarotene, precursore della vitamina A, una sostanza che si accumula nei primi strati della pelle formando una barriera di difesa alla penetrazione dei raggi nocivi» spiega Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e presidente dell'Isplad, l'International Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology. Ma non è il solo elemento naturale

La classifica della frutta e verdura che "abbronza"

	vitamina A*
Carote	1200
Albicocche	350-500
Cicoria e lattuga	220-260
Melone giallo	200
Sedano	200

seguono peperoni, pomodori, pesche, cocomero, ciliegie e fragole

* in microgrammi di Vitamina A o in quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

più "intelligente" della chimica. I flavonoidi contenuti in more e mirtilli «di cui poco si parla — aggiunge Di Pietro — contribuiscono a mantenere elastiche le pareti dei vasi capillari che si dilatano col sole». Perché sotto i raggi non ci si scotta soltanto ma ci si scalda e si suda con la conseguenza di perdere molti sali minerali e di disidratata la cheratina che, ricorda il dermatologo, «è ciò che nutre capelli e unghie: se non si reintegra dopo un'estate assetata, in autunno la pettinatura ne risentirà».

E allora servono di nuovo frutta e verdura che sono anche ricche di potassio, calcio e ferro. Intelligenti e gustose, ognuna a suo modo: le sempre arancioni carote fanno

bene agli occhi, le fragole, note per le proprietà antiossidanti, sono ricche di vitamina C, naturale difesa dell'organismo contro le allergie e i raffreddori. Bietole e cicoria e verdure a foglie hanno l'acido folico (gruppo vitamine B), essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per l'azione sul midollo osseo e per i capelli esposti al sole, non bruciano e non scolorano. Dici insalata e sembra banale invece vitamine, calcio, fosforo e potassio, mentre i pomodori, amatissimi da chi sta a dieta (solo 17 calorie per 100 grammi), hanno fibre, vitamine e sali minerali specie fosforo, calcio e magnesio. «È comunque proteggersi con creme solari a schermo fisico e non chimico. Non esporsi nelle ore più calde, bere molto, rinfrescarsi. Non credere alle pillole, non ce n'è nessuna che eviti i danni del sole». La medicina migliore si compra al mercato.

Il traffico fa male anche al cuore

ROMA — Le polveri sottili abbondanti nei giorni di traffico intenso sono un pericolo per il cuore, anche nelle persone sane. Da uno studio condotto dall'ova, Milano e Torino dove i livelli di PM10 superano spesso il limite.

L'Oms: numeri in aumento Malattie del respiro 10 milioni a rischio

ROMA — Asma bronchiale, broncopneumopatia cronica: sono oltre 10 milioni gli italiani colpiti dalle "malattie del respiro", e pure l'attenzione verso queste patologie, dall'altissimo costo sociale, è ancora poca e scarsa è la prevenzione, è stato detto ieri, Giornata nazionale del respiro, dagli esperti. I numeri sono in aumento: l'Organizzazione mondiale della sanità stima che nel 2025 i pazienti con l'asma saranno 400 milioni. Le malattie respiratorie sono aumentate del 163% dal 1975.

