

13 AGOSTO 2008

OGGI



DOSSIER PECHINO
Le stelle che brillerà alle Olimpiadi



IMMERSO IN UN MARE DI FELICITÀ
STEFANO BETTARINI
CI PRESENTA I SUOI FIGLI E RACCONTA CHE PADRE È

Come papà merito l'oro

DALLA SPAGNA ALLA NORVEGIA



VACANZE REALI
Dove vanno d'estate le teste coronate

SALVIAMO COSÌ LA NOSTRA PELLE

ARRIVA LA DERMO-COLAZIONE

Cinque menu del mattino che aiutano a combattere le rughe



UNA NAUFRAGA DA SOGNO

BELEN CASTA SULL'ISOLA

"Giuro che resisterò a tutte le tentazioni"



LA KOSTNER DIVENTA FATINA

La regina del ghiaccio con la vedremo nel music più attesi



LA WINX PIÙ BELLA È LEI CAROLINA

NOVITÀ: IL CIBO DEL MATTINO È UN FARMACO PER LA PELLE

Il buon giorno si vede dalla dermocolazione

Contro le rughe, rivitalizzante, drenante, utile per favorire l'abbronzatura. Il primo pasto della giornata regala mille benefici alla cute. Parola del dermatologo Antonino Di Pietro. Che ci propone i suoi cinque colorati menu

di Manuela Campanelli

Milano, agosto

Il mattino ha l'oro in bocca. Ma anche sulla pelle. Soprattutto se comincia con una colazione azzeccata. Il dermatologo Antonino Di Pietro ne è convintissimo. Al punto che il suo invito è: «Più dermocolazione per tutti!». Dermocolazione? Sì, un appuntamento mattutino non necessariamente calorico, ma ricchissimo di microelementi, cioè di vitamine, carotenoidi, potassio, selenio, ferro, zinco, rame... Come piccole chiavi, queste preziose sostanze schiudono vie metaboliche e innescano reazioni per nutrire e ossigenare la cute, che di energia ne ha bisogno, eccome. ➔

PER ARGINARE L'INVECCHIAMENTO CUTANEO



- Una fetta di pane integrale, con un velo di burro e marmellata naturale ai frutti di bosco
- Una spremuta di agrumi
- Un bicchiere di latte
- Un caffè

È un menu base, «mediterraneo», per una persona di 30-40 anni. Seguendolo, quali benefici per la pelle si portano a casa? Innanzitutto una valida prevenzione contro rughe e invecchiamento cutaneo, dettata dai potenti poteri antiossidanti del selenio di cui è ricchissimo il burro crudo. A seguire, una protezione dei capillari favorita da more, lamponi e mirtilli; un aumento delle difese immunitarie dell'epidermide dovuto alla vitamina C contenuta in arance, limoni e pompelmi; una maggiore elasticità cutanea stimolata dalle proteine del latte; una pronta ossigenazione della pelle provocata dall'azione stimolante e tonificante esercitata sui vasi sanguigni dalla caffeina.



**"MIGLIORAMENTI
A VISTA D'OCCHIO!"**

Milano. Il dermatologo Antonino Di Pietro, 52 anni, «sorveglia» la cute della nostra modella, che a colazione ha deciso di regalarsi una sana macedonia dinanzi a una coloratissima tavola di delizie naturali. (Foto Fabrizio Carnelutti. Trucco Fiamma Longhi. Si ringrazia UNA Hotel Scandinavia di Milano).



→ In una persona di 30-40 anni, la superficie cutanea pesa ben 5 chili, occupa una superficie di 2 metri quadrati ed è formata da più di 3 milioni di cellule. E in più si rinnova tutta ogni mese. Se non le si fornisce un buon companatico, la disidratazione è dietro l'angolo, e con essa la fra-

co di polifenoli mette alle strette i famigerati radicali liberi, cioè quelle sostanze di scarto che arrugginiscono le cellule, contribuisce ad aggiungere altri liquidi. E idem dicasi per il latte.

«Quello di mucca», interviene Antonino Di Pietro, direttore del dipartimento di Dermatologia all'ospedale di Inzago (in provincia di Milano), nonché presidente del-

l'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica-estetica, «fornisce anche aminoacidi importanti per la formazione di elastina e collagene, e biotina, vitamina capace di riequilibrare la produzione di sebo e favorire quella di melanina, il pigmento che dà colore alla cute». Il latte di riso e quello di soia sono poi ottimi sostituti per chi è allergico alle proteine del latte vaccino, o per chi deve limitare i grassi nella propria dieta.

● «È cruciale prevenire la disidratazione»

gilità dei capillari e una minore produzione di collagene (l'impalcatura della pelle). Morale, rughe e invecchiamento precoce sono facili eredità...

GLI INGREDIENTI NECESSARI

Che cosa deve dunque contenere la colazione per far fronte alle svariate esigenze diurne della pelle (più «costose», da un punto di vista energetico, del 50 per cento e passa rispetto a quelle notturne)? Innanzitutto liquidi. Due bicchieri di acqua, meglio se naturale e a basso contenuto di sodio, non dovrebbero mai mancare: reidratano i tessuti e diluiscono i sali minerali presenti nelle cellule cutanee, depurando e garantendo un effetto sgonfiante.

Il tè, che con il suo prezioso cari-

IL TÈ VERDE È UN VERO TOCCASANA

Milano. Ancora una scherzosa immagine del dottor Di Pietro accanto alla sua «paziente», intenta stavolta a gustare una tazza di tè verde: la bevanda è un toccasana per la pelle (e non solo) perché vanta spiccate proprietà antiossidanti.



PER RINFORZARE I CAPILLARI



- Due fette di pane integrale, con un velo di burro e marmellata naturale di lamponi
- Un centrifugato di pomodoro e ravanello
- Un caffè con zucchero di canna
- Acqua

Una colazione raccomandata per chi ha i capillari fragili. I flavonoidi, il licopene e gli antocianosidi, contenuti rispettivamente nei frutti di bosco, nel pomodoro e negli ortaggi rossi, aiutano a rafforzare i vasi del microcircolo. Il caffè tonifica la loro muscolatura, e il ravanello apporta sia preziosi antiossidanti, sia betacarotene, che, proteggendo la pelle dai raggi ultravioletti, previene l'indebolimento dei capillari indotto dal sole.

PER OTTIMIZZARE LA TINTARELLA



- Una tazza di latte di soia con fiocchi di mais
- Una coppa di macedonia di melone, fragole e mango
- Un centrifugato di arancia, carota e limone
- Acqua

Sono ingredienti selezionati per favorire un'omogenea pigmentazione della cute. I betacarotenoidi presenti in questi ortaggi si distribuiscono, infatti, nei diversi strati della pelle, creando uno scudo profondo giallognolo-marroncino contro i raggi solari. Il che, sommato alla melanina, potenzia la tintarella. La vitamina C degli agrumi regolarizza la produzione della melanina stessa e le antiestetiche macchie cutanee. Il latte di soia apporta grassi omega-3 e 6, preziosi per l'idratazione profonda della pelle, e fitosteroli che stimolano le cellule cutanee a produrre elastina.

OCCHIO ALLE VITAMINE

Le spremute di agrumi devono essere sempre contemplate nel menu mattutino: oltre ad apportare acqua, garantiscono, si sa, una lauta scorta di vitamina C, che di virtù ne vanta più di una. Aumenta, infatti, le difese immunitarie della pelle contro ogni possibile nemico, virus e batteri in prima linea. Argina altresì le allergie, comprese quelle da contatto che irritano la cute. E non solo: la vitamina C lega il ferro contenuto negli alimenti anche più restii a cederlo, come per esempio i vegetali, e fa sì che venga utilizzato dalle cellule dell'organismo, comprese quelle della cute. Poi rende i vasi sanguigni più elastici ed efficienti, regola la produzione di melani-

● "Il succo di agrumi? Va bevuto a digiuno"

na (evitando la formazione di chiazze scure e di chiazze chiare sull'epidermide) e favorisce la sintesi del collagene. In definitiva, parliamo di un principio alimentare capace di regalare non pochi benefici al nostro mantello cutaneo. A un patto però: che il succo di arancia, pompelmi e limoni sia bevuto subito, appena

spremuta, e poi a digiuno, vale a dire 20-30 minuti prima di fare colazione. Già, perché basta poco per mettere fuori gioco la vitamina C: un po' di luce e di calore potrebbero «disattivarla», come pure il breve contatto dell'ossigeno dell'aria. La stessa accortezza va riservata a kiwi, peperoni, fragole, lattuga e radicchio, scrigni di vitamina C.

LA SCELTA DELLE VERDURE

Un posto privilegiato nella dermocolazione va pure riservato agli ortaggi, «e al pomodoro, innanzitutto», dice Di Pietro. «Contiene licopene, dalle potenti virtù antiossidanti, vitamina B1, utile per proteggere il cuoio capelluto e stimolare la crescita delle cellule cutanee, e vitamina B2, capace di opporsi alle dermatiti».

Non meno virtuosi sono la carota, vero e proprio concentrato di betacarotene, ottimo per preservare un'omogenea pigmentazione della pelle, il finocchio ricco di vitamina A (indispensabile per rigenerare l'epidermide), e la zuccina, diuretica e disintossicante nonché fornitrice di buone dosi di vitamina E (che ha spiccati poteri contro i radicali liberi e svolge in

più un'azione «elasticizzante» sulla cute).

INTEGRALE È MEGLIO

Con quale pane accompagnare la dermocolazione? Senz'altro con quello integrale, che oltre all'amido contiene la crusca, ricca di microelementi amici tanto delle unghie quanto dei capelli, e capace, per inciso, di ripristinare la motilità dell'intestino. Ed è noto che un tubo intestinale che lavora bene, apporta benefici anche alla pelle. Ma c'è di più. «Il pane integrale fornisce pure acido gammalinolenico, acido grasso essenziale che conta due frecce al proprio arco: idrata in pro-

fondità la cute e combatte la secchezza cutanea», dice Di Pietro. Il pane integrale può essere consumato con un cucchiaino di marmellata senza zuccheri aggiunti, meglio se ai frutti di bosco, per via degli antocianosidi che sono preziosi per rinforzare i vasi sanguigni; oppure con un velo di burro, che andrebbe un po' rivalutato: oltre a costituire una buona fonte di vitamina A, è l'alimento forse più ricco di selenio, importante per rendere elastica la cute e stimolare le sue difese immunitarie. E allora non resta che augurarvi: buona dermocolazione!

Manuela Campanelli

PER FARE INCETTA DI ANTIOSSIDANTI

- Due fette di pane integrale, con burro e marmellata di more
- Una spremuta d'arancia
- Uno yogurt al naturale
- Una tazza di tè verde
- Acqua

Questa colazione viene suggerita in particolare a chi ha superato gli «anta» e in generale a chi, seppur giovane, pensa alla prevenzione, a conservare in salute la propria pelle anche negli anni a venire. I fermenti lattici dello yogurt sono un toccasana in questo senso: riequilibrano la flora batterica dell'intestino e favoriscono il suo buon funzionamento con positive ripercussioni su tutti gli organi, epidermide compresa. Il tè è un ottimo antiossidante: quello verde, particolarmente ricco di catechine, ha un maggiore effetto antinvecchiamento.



PER COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA

- Una coppa di macedonia di ananas, mela, melone e banana
- Un centrifugato di finocchio, ravanello e zuccina
- Una tazza di tè verde
- Acqua

È un menu adatto a chi vuole depurare e tonificare la cute. L'ananas, grazie alla bromelina, contrasta la ritenzione idrica. Mela e melone non sono da meno: hanno un'efficace azione diuretica. Anche la banana stimola la diuresi, e col suo potassio dà pure tono alla muscolatura. Gli ortaggi citati rinfrescano e «ravvivano» l'epidermide: zuccina e ravanello perché contengono potassio; il finocchio per le sue quote di vitamina A, preziosa per il ricambio cellulare.

