

La dieta del sole: l'alimentazione che fa bene alla pelle d'estate

03 LUGLIO 2021

di REDAZIONE
BENESSERE



I cibi che abbronzano non esistono, ma ci sono degli alimenti colorati e ricchi di antiossidanti che aiutano la pelle a difendersi dai danni del sole e favoriscono l'abbronzatura

L'abbronzatura inizia a tavola, attraverso gli alimenti che aiutano la pelle a difendersi meglio dai raggi solari e a sviluppare un'abbronzatura omogenea e salutare. Ovvero cibi ricchi di antiossidanti contro i radicali liberi, ricchi di acqua per combattere la perdita di idratazione durante la giornata e fonti di vitamina A, che stimola la produzione di melanina, il pigmento scuro che funziona da difesa naturale della pelle.

I CIBI AMICI DELL'ABBRONZATURA

I **carotenoidi**, che regalano il colore caratteristico di determinati cibi, sono al primo posto della lista della spesa, in particolare carote, spinaci e verdure a foglia verde.

Gli **antiossidanti** esercitano una forte azione di protezione sulla pelle. Tra gli attivi più potenti consigliati da Integratori Italia, con la consulenza di **Mariuccia Bucci, Dermatologo Plastico, NutriDermatologo e Segretario scientifico ISPLAD**, ci sono le antocianine contenute in Vitis vinifera e Maqui berry: «Sono composti multi-attivi in grado di offrire un duplice beneficio: reagire con i radicali liberi, riducendo così i danni che queste molecole possono provocare alle cellule e ai tessuti, e anche di fornire una protezione contro la fragilità capillare, favorendo una corretta irrorazione tissutale contro i processi infiammatori. L'**estratto di Aristotelia chilensis o Maqui berry**, pianta dal colore viola scuro che cresce solo in una zona remota della Patagonia, a differenza di altre bacche (Acai berry e Goji berry), o del melograno e del mirtillo, contiene i più elevati livelli di antocianine, in particolare le delfinidine».