

# “Nutrire e proteggere la pelle”:

## DALL'INGREDIENTE ANTIAGING ALLA RICETTA DI BELLEZZA

Dott.ssa Erika Pizzato



Nutrirsi in modo funzionale ha un impatto preventivo e terapeutico dal momento che **“ogni pasto è un progetto ormonale”**: ad essere determinanti sono la **modalità di preparazione, la cottura e l'associazione con altri alimenti**, che possono avere un effetto diretto sulle funzioni degli organi.

### Dalla teoria alla pratica: cosa mettiamo in tavola?

**1. Cibi più ricchi di Vitamine e Antiossidanti** che ci aiutano a mantenere sane le nostre cellule e a contrastare gli effetti dei radicali liberi, molecole che velocizzano i processi d'invecchiamento determinando danni come la perdita dell'elasticità della pelle e la formazione di rughe.

**2. Meno Calorie e Grassi, più Fibre, Acqua e Sali minerali** per evitare un “danno da cibo: ovvero lo stress metabolico post-prandiale”. Altri parametri come il fumo, l'abuso di alcol, lunghe esposizioni al sole, la vita sedentaria o un'eccessiva attività fisica possono essere anch'essi responsabili di una maggiore produzione di radicali liberi e pertanto

importanti fattori di rischio per lo sviluppo di diverse malattie. Per aiutare il nostro organismo a difendersi da queste sostanze, è **fondamentale che l'alimentazione sia ricca di cibi che contengono naturalmente Vitamine e Sostanze Antiossidanti**.

### Quali sono e dove trovarle?

• **La vitamina C:** Svolge un ruolo fondamentale nella crescita e nella riparazione dei tessuti, è coinvolta nella sintesi del collagene, un'importante proteina la cui riduzione comporta la comparsa di rughe e rilassamento cutaneo e aumenta la capacità di rendere più assimilabile il ferro. Gli alimenti più ricchi di questa vitamina sono frutta e verdura in particolare: **Peperoni rossi e gialli, lattuga, rucola, ribes, kiwi, fragole, agrumi e il basilico**. Attenzione a come maneggiate questi alimenti poiché questa vitamina perde il suo potere antiossidante se sottoposta a cottura e se esposta all'aria.

### Un'altra vitamina considerata forse il più potente antiossidante è:

• **La Vitamina E – Tocoferolo** che contrasta direttamente l'azione ossidante dei radicali liberi, in particolare lo sviluppo della perossidazione lipidica che può determinare profonde alterazioni delle membrane cellulari. **L'olio extravergine d'oliva** è uno degli alimenti più ricchi di vitamina E, ma sono ricchissime di questa vitamina anche **le mandorle, la frutta secca e il germe di grano**. Anche questa vitamina è sensibile al calore: si consiglia pertanto di utilizzare l'olio extravergine d'oliva a crudo e di conservarlo ben chiuso e lontano da fonti di luce e calore.

• Il terzo “vero” antiossidante è il **Licopene**: tra gli alimenti che lo contengono ci sono il **pomodoro**, che se cucinato aumenta le sue proprietà, **l'anguria** e il **pompelmo rosa**.

### Ricette di bellezza:

**“Un concentrato di benessere Antiaging”:**  
Sugo di pomodoro condito con olio extravergine d'oliva, basilico fresco e curcuma. In pratica per fare il pieno di antiossidanti possiamo preparare un ottimo sugo di pomodoro, quasi come quello che facevano le nonne che iniziavano a cuocerlo alle 6 del mattino, condito con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva spremuto a freddo ed aggiunto a crudo con una manciata di basilico fresco e un cucchiaino di curcuma in polvere alla quale aggiungiamo un pizzico di pepe nero.

**“Citronette piccola bomba antiossidante”:**  
Insalata lattughina con mandorle, peperoni rossi e gialli, e un pizzico di peperoncino fresco con salsa citronette. Il Condimento è a base di succo di limone e olio extravergine d'oliva che ne potenzia gli effetti antiossidanti.

