



# Dieta cute secca e abbronzata

## La dieta

Per mantenere la pelle tonica, sana e rallentare l'invecchiamento bisogna mangiare alimenti ricchi di:

- **Antiossidanti** (vitamine e minerali, che proteggono dall'aggressione dei radicali liberi dell'ossigeno);
- **Vitamina C;**
- **Vitamina E;**
- **Vitamina A e caroten;**
- **Zinco** (stimola le difese immunitarie);
- **Rame** (previene e rallenta l'invecchiamento di peli, capelli e unghie);
- Selenio;
- **Ferro** (trasporta l'ossigeno);
- **Cellulosa;**
- **Acido gamma-linolenico** (GLA, idrata in profondità e combatte la secchezza);
- **Amido** (mantiene la pelle morbida e tonica come fornitore di energia).

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
<b>cibi con elevati contenuti di vitamina A (o caroten)</b> sono gli ortaggi e la frutta a colore giallo-arancio: carote, albicocche, meloni, peperoni, pesche gialle, fragole, spinaci, pomodori,	<b>sale da cucina</b> va utilizzato alla dose minima possibile	<b>salse e cotture con intingoli unti e salati (fritti e soffritti)</b>



COUNSELLING

radicchio, cicoria, lattughe, sedano, cocomeri, ciliege.		
olio extravergine d'oliva (in quantità adeguate)	<b>bevande zuccherate</b> vanno consumate con moderazione	<b>alimenti e condimenti a base di grassi idrogenati o di provenienza animale</b> (burro, strutto, lardo, panna, mascarpone)
erbe aromatiche tritate (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, rosmarino, salvia, coriandolo) e succo di limone	<b>carni rosse e grasse, affettati e insaccati</b>	<b>condimenti di origine animale</b> (burro fuso, strutto, lardo, mascarpone, panna)
	<b>dolciumi</b> grassi e ricchi di zucchero e creme o con cioccolato	<b>alcol</b> (vino, birra, aperitivi e superalcolici)
	<b>Caffè</b> , non più di 3 tazzine al giorno	

### Menù di esempio

#### **Prima colazione**

Tè / spremuta di frutta fresca / yogurt  
Biscotti secchi o fette biscottate o cereali integrali

#### **Spuntino di metà mattina**

Frutta fresca stagionale

#### **Pranzo**

Verdure crude fresche  
Pasta o riso integrali conditi con verdure o legumi e olio di oliva  
Frutta fresca

#### **Spuntino pomeridiano**

Crackers preferibilmente integrali e a basso tenore di sale

#### **Cena**

Verdure cotte con cotture leggere (al vapore, stufature, alla piastra)  
Pesce / carni magre / legumi / uova  
Pane integrale  
Frutta fresca

#### **Spuntino dopocena**

Tisana drenante o depurativa



*Questo menù è solo un esempio che va comunque riprogrammato dal nutrizionista in base alle caratteristiche generali e allo stato nutrizionale di ogni singolo individuo.*

## Stile di vita

### SOTTO IL SOLE

L'alimentazione che al contempo permette una maggiore abbronzatura e una difesa della pelle dai raggi solari UVA e UVB è caratterizzata da:

- ✓ **cibi ricchi in vitamina A** che favoriscono la produzione della melanina, pigmento che dà colore alla pelle;
- ✓ **abbondante idratazione** per aiutare il ricambio dei liquidi corporei e mantenere il giusto equilibrio idro-salino minacciato dall'aumento della sudorazione;
- ✓ **pasti frequenti e leggeri**;

Senza dimenticare di:

- **esporsi al sole nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio**, evitando le ore più calde e specie nei primi giorni di sole non prolungare troppo la durata dell'esposizione;
- **utilizzare creme protettive**, adatte al proprio fototipo;
- **coprire il capo** con un cappello di cotone di colore chiaro o di paglia;
- **proteggere gli occhi** con occhiali da sole adeguati.

### LAMPADE ABBRONZANTI

Eccedere nell'esposizione ai raggi UV di lampade, docce e lettini potrebbe avere delle conseguenze pericolose per la salute. Esisterebbe una **correlazione tra l'esposizione alle lampade abbronzanti e l'insorgenza del melanoma**; il rischio diventa più alto se si comincia da giovani. Oltre al melanoma, poi, un'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti potrebbe esporre al rischio di sviluppare altri due tipi di tumori; il carcinoma basocellulare e quello spinocellulare, più diffusi ma meno aggressivi. Anche le persone brune e scure di pelle devono ricordare che i raggi ultravioletti danneggiano qualsiasi tipo di pelle.

Le regole da seguire:

- **Usare sempre una crema solare protettiva** adeguata al proprio fototipo;
- **Indossare gli occhiali di protezione**. I raggi ultravioletti sono pericolosi per il cristallino, che può diventare opaco, e per la retina, che può perdere elasticità;



COUNSELLING

- **Pulire e detergere bene la pelle prima** di sottoporsi alla lampada. Il trucco e residui di questo possono contenere sostanze in grado di reagire con i raggi UV danneggiando i tessuti;
- **Evitare di sottoporsi a sedute troppo ravvicinate;**
- **Attenzione se si assumono farmaci:** ci sono alcuni antibiotici e antinfiammatori che sono foto-sensibili;
- **Le lampade solari sono vietate alle donne in gravidanza** secondo il decreto del Ministero della Salute del 2011; durante la gravidanza, infatti, a causa dei **cambiamenti ormonali**, la pelle diventa più delicata e c'è maggior rischio di ustione;
- Le lampade abbronzanti sono vietate anche ai minori e alle persone che hanno sofferto di particolari patologie;
- È sempre consigliabile **sentire il parere del dermatologo** prima di utilizzarle.