



COUNSELLING

# Nutrizione e pelle

## 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>acqua in abbondanza</b> (1 litro e mezzo almeno e fino a 2 litri nella stagione calda)	<b>tè verde e caffè</b>	<b>carni rosse grasse</b>
<b>cereali integrali</b> (grano, farro, avena, riso, orzo, miglio, ecc.)	<b>sorbetti e gelati di frutta</b>	<b>salumi e insaccati</b>



# COUNSELLING

<b>olio extravergine d'oliva</b> (a crudo)		<b>condimenti di origine animale</b> (burro fuso, strutto, lardo, mascarpone, panna)
<b>latte e i latticini freschi</b> (meglio nelle versioni magre)		<b>alcol</b> (vino, birra, aperitivi e superalcolici)
<b>ortaggi con vitamina C:</b> peperoncini piccanti, peperoni, prezzemolo, rucola, broccoletti, cavolo, broccolo, spinaci, cavolfiore, fave, piselli freschi, radicchio, pomodori, indivia, patate novelle e lattuga		<b>bevande zuccherate</b>
<b>ortaggi a maggior contenuto di vitamina A e carotenoidi:</b> carote, pomodori e zucca		<b>dolci di pasticceria</b> , particolarmente elaborati e a base di creme e confezionati industrialmente
<b>ortaggi verdi ricchi di ferro:</b> cavolo riccio, spinaci, lattuga, funghi, asparagi, carciofi		
<b>frutta ricca di vitamina C:</b> kiwi, fragole, agrumi		
<b>frutta ad alto contenuto di carotenoidi e antiossidanti:</b> melone, albicocche, pesche, mango, papaia, more, mirtilli		

## Stile di vita

La pelle va protetta dai **raggi solari (UV)** e dal **freddo** con creme adatte, meglio se consigliate dal farmacista o dal dermatologo, in caso di malattie della pelle accertate.



COUNSELLING

Si possono usare i prodotti cosmetici per il trucco del viso certificati e con un buon **INCI**. Il contenuto dei prodotti che vengono usati per detergere corpo, mani e viso va attentamente verificato se sono presenti allergie e ipersensibilità, e nel dubbio è meglio chiedere al medico o al dermatologo.

È bene non trascurare mai una lesione della pelle, seppur piccola, specie se stenta a guarire e non se ne conosce la causa.