

Salute&Benessere

Tratto da **Starbene**. In edicola trovate il nuovo numero con tante altre notizie



Salviamoci la pelle con i cibi giusti

Il clima rigido dell'inverno può causare **secchezza e irritazioni**. Un aiuto in più può arrivare dalla tavola. Ecco i consigli degli esperti

L'inverno è nemico della pelle perché mette alla prova il film idrolipidico che ricopre la cute. «Le basse temperature ne riducono la naturale quota di lipidi e riserve d'acqua, lasciando la pelle indifesa» spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al master di Medicina estetica dell'università di Pavia. «A peggiorare la situazione ci pensano i passaggi dagli ambienti caldi a quelli freddi, che stressano i capillari cutanei. Di conseguenza, anche chi ha non ha mai avuto problemi, può ritrovarsi a combattere con un'improvvisa secchezza». Alcuni alimenti possono però dare una mano ad affrontare i problemi legati al clima rigido. Ecco i consigli del dottor Maurizio Grandi, fitoterapeuta.



NOCI BRASILIANE Vantano un alto contenuto di acidi grassi polinsaturi e selenio e hanno un'azione antinfiammatoria che si rivela utile per la pelle con psoriasi (la formazione di placche rosse con squame biancastre). Attenzione

però: non più di 4 o 5 noci al giorno perché sono molto caloriche.

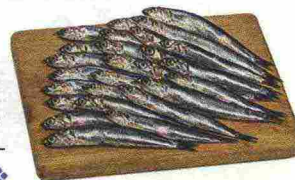
CARCIOFI E ROSMARINO Sono potenti vasoattivi (vasocostrittori o vasodilatatori): hanno quindi un effetto protettivo nei confronti di couperose e rosacea (arrossamenti sul volto). L'erba aromatica va utilizzata per insaporire piatti e insalate, mentre per garantirsi i benefici dei carciofi occorre consumarne 3-4 alla settimana.



UVA ROSSA Ricca di polifenoli e resveratrolo, dotati di un'azione antinfiammatoria, attenua le pustole dell'acne. Per il benessere della pelle sono sufficienti 2-3 grappoli alla settimana.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA Ricco di antiossidanti e vitamina E, è un ottimo emolliente che nutre la pelle e la mantiene idratata. Combatte i geloni e il prurito invernale, caratterizzato dalla cute che si sfalda su tutto il corpo. Le dosi giuste sono 2 cucchiaini al giorno usati a crudo come condimento.

PESCE AZZURRO Grazie al contenuto di Omega 3, preziosi acidi grassi essenziali, protegge e ripara le membrane delle cellule cutanee, incrementando la quota lipidica del film che protegge la pelle. Consumatene due porzioni alla settimana.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

129