

## **Sole in vacanza**

### **LA DIETA CHE PROTEGGE LA PELLE**



L'estate porta con sé la voglia di vacanze: mare, lago o montagna non ha importanza, quello che conta è ricaricare le energie.

Tra i diversi modi, rilassarsi al sole è sicuramente uno dei più immediati, ma bisogna fare attenzione alle particolarità della nostra pelle.

Le ricercatrici Laura Busata ed Elena Casanova, rispettivamente Cosmetics manager e Food supplemanager dei Lab di Unifarco sono in grado di fornirci informazioni utili su come affrontare l'abbronzatura senza scottature e con una giusta alimentazione.

Pochi sanno che l'abbronzatura è un meccanismo di difesa del nostro organismo, che si attiva nel momento in cui la pelle viene colpita dai raggi ultravioletti (UV).

"In particolare - spiega Laura Busata - è la melanina che protegge il nucleo delle cellule epiteliali dai danni ossidativi sul DNA dei raggi solari, ma questo pigmento da solo non è sufficiente a proteggerci: i raggi UV riescono comunque a penetrare, anche se siamo scuri di carnagione".

Si consiglia di applicare sempre una protezione solare in base al proprio fototipo, che varia da 1 a 6". Per scoprirlo ci sono dei parametri che tengono conto del colore degli occhi e dei capelli, il tipo di epidermide e la presenza di lentiggini.

Per un'abbronzatura ben distribuita e duratura ci sono alcune regole: rendere la pelle fisiologicamente sana e più pronta alla produzione di melanina, un'abbondante idratazione quotidiana, evitare profumi, creme esfolianti e cerette prima e durante l'esposizione.

Attenzione a quando e come si prende il sole, il rischio 'aragosta' è dietro l'angolo: evitare le ore più luminose della giornata e applicare la crema solare ogni due ore, ripassandola dopo il bagno e avendo cura di stenderla specialmente nei punti più delicati (viso, naso, orecchie, spalle e anche piedi).

I capelli non vanno dimenticati: spray protettivi prima della tintarella e maschere dopo sono le difese necessarie.

Sono molti i miti da sfatare sull'abbronzatura, tra questi l'impiego di lampade e autoabbronzanti.

"Le lampade vanno evitate, pensare che siano una buona preparazione è sbagliato e dannoso, meglio applicare una protezione maggiore i primi giorni, oppure prendere gradualmente qualche ora di sole in giardino, prima della partenza, gli autoabbronzanti colorano la pelle, ma non la proteggono dai raggi ultravioletti".

Alcuni alimenti aiutano a proteggere la pelle da un'eccessiva esposizione solare e favoriscono un'abbronzatura omogenea.

I carotenoidi presenti nelle carote e nelle verdure a foglia verde (spinaci), così come i frutti con licopene (pomodori, anguria, pompelmo rosa e papaya).

"In genere sono da preferire frutta e verdura di stagione - spiega l'esperta Elena Casanova - ma la maggior parte delle vitamine sono termosensibili e i cibi cotti perdono la loro componente vitaminica, specialmente quelle del gruppo B, mentre i

carotenoidi e le vitamine liposolubili conservano di più il loro potere in un solo cucchiaio di olio d'oliva”.

Qualora ci fosse carenza di alcuni componenti nutrizionali, gli integratori possono sempre venire in soccorso, fornendo sostanze che fanno da scudo allo stress ossidativo.

Microelementi importanti per la pelle sono il selenio con la sua funzione protettiva, lo zinco per dare integrità alle membrane cellulari, il rame per una miglior pigmentazione. Tra i macronutrienti risultano invece utili i grassi omega 3 per una maggiore elasticità e il collagene per una migliore idratazione. Sostanze da assumere sempre dopo avere consultato il medico o il farmacista di fiducia.

**Giancarlo Sansoni**