



*I latticini vi salvano la pelle!*

## ARRIVA LA DIETA SOS: SAVE OUR SKIN

di Samantha Biale\*

Per contrastare gli effetti delle overdosi di sole, il migliore **Skincare** è nel frigo: godiamoci l'estate con la giusta quantità di latte & Co... **e la bellezza è servita!**

Li abbiamo attesi tanto e finalmente sono arrivati: sole e caldo ci terranno compagnia per almeno altri due mesi (si spera). Un dubbio, però, arriva puntuale ogni anno in vista delle vacanze: come evitare che salsedine, cloro, vento e soprattutto raggi UV compromettano la salute e la bellezza della pelle? Stando ai dati dell'indagine pubblicata sul British journal of dermatology (1), sebbene quasi tutti (il 97,4% del campione) mettano lo schermo solare in valigia prima di partire per le ferie, **il 44,4% non sfugge a una scottatura solare. L'errore principale è l'incauta esposizione nelle ore centrali della giornata, seguito da un'applicazione della crema solare in quantità insufficiente, senza sapere che – in questo modo – la protezione si riduce di due/tre volte!** La quantità media ideale per il corpo di un adulto secondo gli standard applicati ai cosmetici in commercio (2) è di circa 36 grammi, corrispondenti a sei cucchiaini da tè.

I vacanzieri, però, da questo punto di vista non sono così ligi e sono disposti a tutto: la maggior parte degli intervistati – italiani in testa – ammette candidamente di trascurare la pelle pur di abbronzarsi. **Il rischio peggiore arriva dagli UVA**

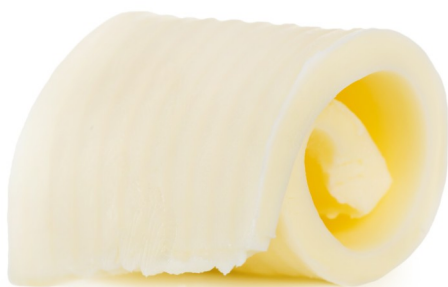
**che, a differenza degli UVB, non si fermano a livello dell'epidermide, ma penetrano in profondità nel derma danneggiando le strutture di sostegno**, ed ecco che inizia il processo di fotoinvecchiamento. In caso di prolungate esposizioni senza un'adeguata protezione, aumenta anche il rischio di danneggiare il DNA cellulare, predisponendo all'insorgenza di tumori cutanei. Le aree più colpite dai danni del sole 'selvaggio' sono viso (56,9%), collo e spalle (27,1%) e décolleté (27,1%), ovvero proprio le zone più soggette all'invecchiamento precoce che, tra l'altro, si può – e si dovrebbe – contrastare anche con un'alimentazione ad hoc. Ecco, dunque, **un vademecum dietetico appositamente studiato per aiutare la pelle nel periodo più critico dell'anno**. Contempla tutti cibi facili da reperire ovunque, molti dei quali anche nel bar dello stabilimento balneare o in qualsiasi rifugio in montagna. **Mangiando bene e prendendo il sole con buon senso, l'abbronzatura non sarà più un'insidia, ma un sano piacere. Da sfoggiare, in salute.**

\* nutrizionista-diet coach e giornalista

## Cosa succede sotto l'abbronzatura...

Il sole è il fondotinta più economico sul mercato, ma, se non 'spalmato' con attenzione, può avere degli effetti collaterali che possono far rimpiangere i bei momenti passati in sua compagnia! Oltre alle scottature e agli eritemi (evitabili con l'uso di creme ad alto potere filtrante) aumenta notevolmente la **disidratazione cutanea** e la produzione di **radicali liberi, scarti metabolici** delle attività cellulari e **potenti agenti d'invecchiamento che fanno consumare all'organismo buona parte delle vitamine necessarie per la produzione naturale di collagene ed elastina**. Risultato: giorno dopo giorno, esposizione dopo esposizione, la pelle perde compattezza ed elasticità. Purtroppo, ci si accorge dei danni solo a fine stagione, quando il velo colorato che ci rende tutti più belli va via, lasciando il posto a una pelle assetata, rughe più profonde e – dopo gli anta – anche qualche **macchia dovuta a un'alterata distribuzione della melanina**. Ma questa situazione, per fortuna, si può limitare. Con l'uso di cosmetici idratanti e nutrienti, in primis, ma anche e soprattutto assicurando ogni giorno all'organismo le sostanze chiave contenute in alcuni cibi comuni.

10 grammi di burro di ottima qualità hanno solo 75 calorie e forniscono 90-100 mcg di vitamina A, pari a un sesto circa di quella che serve in un giorno. Il burro ha inoltre un buon potere saziante e contribuisce ad abbassare l'indice glicemico di un pasto ricco di carboidrati come la prima colazione dolce. Contrariamente a ciò che molti credono, non fa assolutamente ingrassare poiché i suoi acidi grassi a catena corta e media non vengono immagazzinati sotto forma di adipe, ma bruciati dall'organismo per ottenere energia di pronto uso.



## Mai senza burro a colazione!

Le cellule contrastano i radicali liberi attraverso l'azione di specifici enzimi che sono tanto più efficienti quanto più hanno a disposizione **le vitamine 'amiche per la pelle'** tra cui la vitamina A cui spetta un posto di prim'ordine perché, oltre all'azione antiossidante, è necessaria per il normale trofismo degli epitelii e contribuisce alla produzione di costituenti cellulari fondamentali, come i **proteoglicani che mantengono giovane la pelle**. Inoltre, è utile nella cicatrizzazione e nelle riparazioni cellulari, protegge contro i danni ambientali e regola il rinnovo dello strato superficiale della pelle.

Nei cibi, si trova sotto forma di **betacarotene**, che nell'organismo, si trasforma in **vitamina A** (vegetali a foglia verde scuro come rucola e spinaci e in quelli di colore arancione come carote, zucca, mango, albicocche, pesche e melone) oppure come **vitamina A pura, abbondante negli alimenti di origine animale come uova e latticini**. Una delle fonti più concentrate di questa vitamina e, quindi, perfetto per il benessere della pelle, è il **burro usato a crudo che, inoltre, apporta anche selenio dall'azione antiage ed elasticizzante**. Ideale al mattino, con pane integrale e composta di frutta.

## Fermi sotto il sole o in movimento?

Ma torniamo per un attimo alla tintarella, perché c'è modo e modo di prenderla: distesi immobili per ore, stile lucertola, oppure in movimento tra acqua, bici, beach volley e sentieri di montagna. **Per l'organismo non è la stessa cosa:** nel primo caso, la pelle è costantemente esposta ai raggi UV ed **eccessivamente surriscaldata**, per cui richiede più di tutto una dose extra di antiossidanti; nel secondo caso, invece, è più importante contrastare la **disidratazione profonda e la vasodilatazione** conseguenti all'attività fisica nel clima torrido. In entrambi i casi, bisogna fare attenzione a non andare mai in riserva d'acqua. **Quando non si assumono abbastanza liquidi, la pelle è il primo organo che rivela lo stato di sofferenza.** Ecco come tarare la dieta in base alle proprie abitudini estive.



### CAROTE COTTE E SUGO DI POMODORO PER UNA PELLE AMBRATA

Secondo uno studio dell'Università di Nottingham (3), la pelle di chi segue una dieta ricca di vegetali ricchi di carotenoidi, cereali integrali, semi e frutta secca è naturalmente bella, sana e dorata. Merito soprattutto dell'assunzione quotidiana dei **carotenoidi** che, oltre ad assicurare le sostanze indispensabili per la protezione e la rigenerazione della pelle, si fissano sotto cute, funzionando come un "auto-abbronzante interno". Ma attenzione! Sia il betacarotene delle carote, sia il licopene dei pomodori sono più biodisponibili per l'organismo se cotti e associati con un alimento grasso come l'olio extravergine, lo yogurt intero o una spolverata di formaggio.

## A Sedentari sotto il sole

### LE SOSTANZE UTILI

**Vitamina C.** Come antiossidante difende la pelle dai danni profondi dei raggi UV, ma regola anche la produzione di melanina e soprattutto stimola la produzione di collagene che scongiura la formazione di rughe di espressione causate dalla contrazione dei muscoli facciali in presenza di sole intenso e diretto. **Vitamina E.** Protegge le membrane cellulari dal deterioramento indotto dagli ultravioletti e aiuta a preservare le scorte cutanee di acqua e previene la comparsa di macchie solari. **Licopene.** Gli studi rivelano che è uno dei più efficaci antagonisti dell'ossigeno singoletto che fa parte dei radicali liberi più aggressivi, indotti dalle lunghe esposizioni solari. **Fermenti lattici probiotici.** In estate sono essenziali poiché la microflora intestinale, a causa del caldo intenso, dei viaggi e dell'alimentazione disordinata, può andare incontro a disbiosi. Vari studi dimostrano che il consumo di latticini ricchi di fermenti probiotici promuove l'equilibrio della flora batterica, migliorando la salute e l'efficienza della pelle (4).

### I CIBI CHE APPORTANO TUTTE QUESTE SOSTANZE

**Fragole** (100 g) + **Mandorle** (20 g) + **Pomodoro** (uno) + **Yogurt probiotico** (uno) + **Formaggio fresco con fermenti vivi** (100 g)

## B Dinamici sotto il sole

### LE SOSTANZE UTILI

**Omega 3.** Favoriscono i processi di autorigenerazione dell'epidermide, rafforzano le membrane cellulari, riducono le perdite transdermiche d'acqua, così la pelle appare più distesa e si attenuano le micro rugosità causate dall'aridità cutanea. **Vitamina A.** Aiuta le cellule epiteliali a rigenerarsi con regolarità e a rimanere compatte. Fondamentale se, oltre alla secchezza, compaiono anche segni di desquamazione. **Bioflavonoidi.** Svolgono un'azione antinfiammatoria e rigenerante, proteggendo i capillari dalla vasodilatazione conseguente all'esposizione solare e allo sport. **Calcio e Selenio.** Questi due minerali, presenti nei latticini, possono avere un ruolo positivo sulla microcircolazione capillare, come dimostrato da uno studio pubblicato sull'European Journal of Nutrition (5).

### I CIBI CHE APPORTANO TUTTE QUESTE SOSTANZE

**Frullato di latte e mirtili** (uno) + **Albicocche** (100 g) + **Salmon** o **pesce azzurro** (100 g) + **Formaggio Stagionato** (50 g) oppure **fresco** (100 g)



## A dieta, conservando la tonicità

L'estate è il momento più favorevole per perdere qualche chilo. Secondo i **bioclimatologi**, infatti, la maggior quantità di luce tipica del periodo **sollece il cervello, il sistema nervoso e alcuni ormoni**, aumentando il **metabolismo basale** e la voglia di fare movimento grazie al leggero stato di eccitamento e di buonumore. A questo si aggiunge l'istintivo bisogno di cibi freschi e leggeri. Con il 'vento a favore' sarebbe un peccato non approfittarne, ma bisogna fare attenzione ai **dimagrimenti troppo rapidi** che possono compromettere la qualità della massa magra e la tonicità dei tessuti.



## Unghie forti (anche dopo la ricostruzione)

Ormai sono tantissime le donne che si sottopongono alla cosiddetta ricostruzione delle unghie per renderle più resistenti e belle. Consiste nell'applicazione di un gel che polimerizza sotto lampade a raggi UV. **Il problema della ricostruzione nasce quando non si vuole più continuare con il trattamento:** purtroppo anche l'operatrice più brava non può evitare che, oltre al gel, vada via una parte dello strato superficiale dell'unghia. Lo sanno bene le tante persone che dopo questa operazione si sono ritrovate con **un'unghia naturale sfaldata**, più debole e fragile che richiede un paio di mesi di ricrescita per ritornare forte e bella. L'estate è il momento ideale per ritrovare la bellezza delle unghie naturali: **l'acqua di mare ha un effetto rimineralizzante e la vitamina D prodotta dall'esposizione solare ne rafforza la struttura**. Parallelamente è importante "nutrire" le proprie unghie partendo dall'interno.

### LE SOSTANZE UTILI

**Vitamine del gruppo B.** Stimolano i processi fisiologici di formazione della cheratina, velocizzando la crescita. **Zinco.** Un corretto apporto di questo oligo minerale è essenziale perché contribuisce al rafforzamento della loro struttura. **Vitamina H.** Vari studi dimostrano il suo ruolo nel rendere le unghie più spesse e resistenti. **Calcio.** Partecipa alla formazione strutturale delle unghie.

### I CIBI CHE APPORTANO TUTTE QUESTE SOSTANZE

Rucola (100 g) + Uovo (uno) + Latte (1 bicchiere) + Grana o Parmigiano (40 g) + Quinoa (80 g)

### LE SOSTANZE UTILI

**Proteine.** Per mantenere efficiente la massa muscolare ed evitare cedimenti della pelle ne occorrono 1-1,2 g per chilo di peso corporeo. Esempio. Per un peso di 60 kg servono circa 60-65 grammi di proteine al giorno pari a due etti di pesce, 1 bicchiere di latte, 30 grammi di grana e un piatto di pasta al pesto. **Calcio.** Alcuni studi, tra cui uno importante condotto presso il dipartimento di nutrizione dell'Università del Tennessee, Knoxville (6), rivelano il ruolo di questo minerale nel controllo del peso. L'ipotesi dei ricercatori si è concentrata sul possibile ruolo dei livelli di calcio intracellulare nei processi di sintesi e degradazione dei lipidi all'interno degli adipociti (7). **Triptofano.** Se ne parla molto per il suo effetto portentoso sull'umore e sul sonno, ma è molto utile anche per il tono muscolare e per ottimizzare gli effetti dell'attività fisica. Non farsi mancare gli alimenti giusti è l'unico modo per assicurarselo poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarlo autonomamente.

### I CIBI CHE APPORTANO TUTTE QUESTE SOSTANZE

Groviera o altro formaggio semiduro (50 g) + Cacao in polvere (3 cucchiaini) oppure Cioccolato 70% (2 cubetti) + Ciliegie (200 g) + Pesce (150 g)



## Capelli forti, che non si spezzano

La loro bellezza è frutto di un delicato equilibrio. Da come ci si sente fisicamente e psicologicamente, dal tipo di vita e da quello che si mette ogni giorno nel piatto. Quando perdono corpo e vigore indicano uno stato di stress dell'organismo. I capelli, se non adeguatamente nutriti dall'interno, diventano anche più vulnerabili alle insidie ambientali come raggi UV, salsedine, sabbia e vento. In pratica, **il capello perde ben presto il suo schermo naturale contro il sole, esponendo la sua struttura al deterioramento progressivo.**

### LE SOSTANZE UTILI

**Vitamina B3.** Stimola il metabolismo cellulare e contribuisce al vigore dei bulbi. **Vitamina B5.** Aiuta lo sviluppo strutturale del fusto capillare. **Vitamina B6.** Favorisce la sintesi della cheratina, la proteina costituente fondamentale del capello. **Calcio.** Essendo affine alla cheratina, conferisce elasticità e consistenza alla fibra capillare.

### I CIBI CHE APPORTANO TUTTE QUESTE SOSTANZE

+ Gamberetti (100 g) + Bresaola (50 g) + Grana (40 g) + Banana (una) + Mais, nell'insalata (3 cucchiaini)

### L'attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

### La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

### La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

### BIBLIOGRAFIA

- 1) British journal of dermatology. Sun protective behaviour of vacationers spending holidays in the tropics and subtropics
- 2) Raccomandazione della Commissione Europea n. 2006/647/CE (22/09/2006; [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_normativa\\_874\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_normativa_874_allegato.pdf))
- 3) University of Nottingham. "Eating vegetables gives skin a more healthy glow than the sun, study shows." ScienceDaily. ScienceDaily, 12 January 2011.
- 4) Effects of Fermented Dairy Products on Skin: A Systematic Review - Vaughn AR, Sivamani RK. J Altern Complement Med 2015 ; 21(7) : 380-5.
- 5) Long-term dietary intake of selenium, calcium, and dairy products is associated with improved capillary recruitment in healthy young men - Buss C, Marinho C, Maranhao PA, Bouskela E, Kraemer-Aguilar LG. Eur J Nutr 2012 ; in press.
- 6) ZemelMB et al. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. Int J Obes (Lond). 2005 Apr;29(4):391
- 7) Libro bianco sul latte ed i prodotti lattiero caseari: Prodotti lattiero caseari e obesità INRAN, ISS, SIGE, SItI, SIMI, SIP

### Il Comitato Scientifico

#### Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

#### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

#### Onorevole Paolo De Castro

(coordinatore S&D alla Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento europeo)

#### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

#### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

#### Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

#### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

#### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

#### Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

#### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

#### Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**

### [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.