

L'ALIMENTAZIONE **AntiAge**

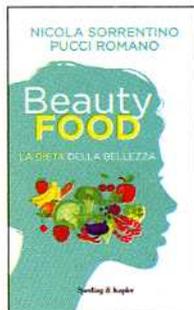
# La nuova dieta **ANTIRUGHE**

Per mantenere la pelle giovane conta quello che metti nel piatto.

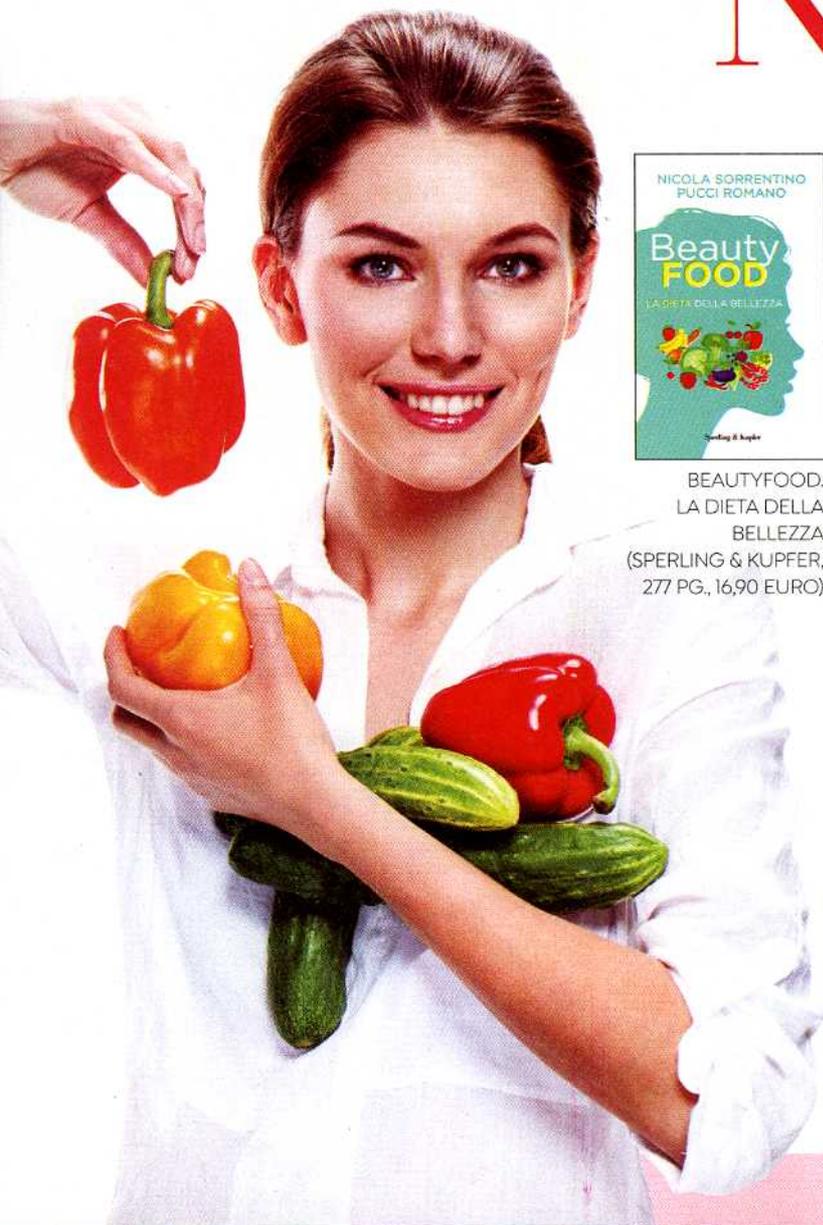
Esistono infatti dei veri e propri "beauty food" che rigenerano

l'epidermide in profondità. Ecco i menu preparati per noi da due esperti

**N**utrire la bellezza si deve. E, soprattutto, si può. In effetti, la pelle, come pure i capelli e le unghie, sono lo specchio di tutto quello che accade dentro di noi. Ecco perché ciò che si mangia (e si beve) si riflette sull'aspetto esteriore, e può davvero condizionare la nostra capacità di apparire più giovani. «La pelle non è solo un involucro che ci avvolge: è un laboratorio in perenne attività, che giorno e notte registra quello che accade nell'organismo a livello digestivo, respiratorio, ematico, ormonale, immunitario» conferma il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia e autore, con la dermatologa Pucci Romano, di *Beautyfood. La dieta della bellezza*. E continua: «Non bisogna poi dimenticare che la pelle possiede, esattamente come l'intestino, un suo microbiota, e cioè un sofisticato ecosistema batterico che ne assicura l'integrità. Per questo va alimentato ogni giorno con i nutrienti adeguati. Che si assumono, prima di tutto, attraverso il cibo». Con l'avvento della menopausa, anche la pelle si trasforma per la diminuzione degli estrogeni. Questa carenza, aggiunge la dottoressa Romano, «si traduce in una riduzione di collagene, elastina e acido ialuronico. Di conseguenza, la pelle inizia ad apparire più sottile, secca, meno compatta, e più sensibile agli agenti esterni. Anche i capelli risentiranno degli squilibri indotti dal climaterio, assottigliandosi, diradandosi, a volte diventando più grassi. Non ultimo, le vampate provocano un aumento della perdita d'acqua e favoriscono la disidratazione, senza contare che lo



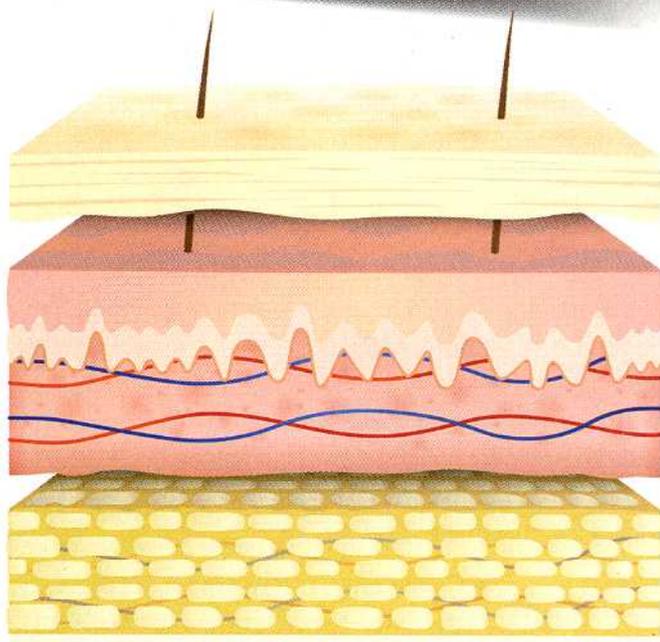
BEAUTYFOOD.  
LA DIETA DELLA  
BELLEZZA  
(SPERLING & KUPFER,  
277 PG., 16,90 EURO)





## 3 STRATI DA NUTRIRE

La pelle non è un organo omogeneo,  
ma è composto da tre strati  
sovrapposti



stress, in quanto fonte di continue cascate di adrenalina, ACTH, citochine infiammatorie e cortisolo, può accelerare i processi di aging».

### I nutrienti che non devono mancare

Gli antiossidanti, alcuni specifici minerali ad azione antiage (come rame, selenio, silicio e zinco) e i grassi "buoni" della serie Omega (ne sono ricchi pesce e semi oleosi) presenti nei cibi, sono indispensabili per mantenere giovani ed efficienti tutti gli strati della pelle. «Gli antiossidanti per eccellenza sono sicuramente le vitamine, e in particolare la vitamina E, perché protegge le membrane cellulari, principale bersaglio dei radicali liberi» sottolineano Nicola Sorrentino e Pucci Romano. Le maggiori fonti alimentari di quest'ultima sono gli oli vegetali (germe di grano, girasole, oliva), la frutta a guscio (mandorle, nocciole, semi di girasole e arachidi), i cereali integrali, le uova e alcuni ortaggi (asparagi, ceci, broccoli). Un'altra

## EPIDERMIDE

Il primo strato esterno, visibile, è l'epidermide. Qui le cellule si rinnovano ogni 4-5 settimane. Anno dopo anno, però, il ricambio rallenta e la pelle appare via via più ispessita e si disidrata più rapidamente: per evitare che diventi secca e avvizzita, bisogna bere di più.

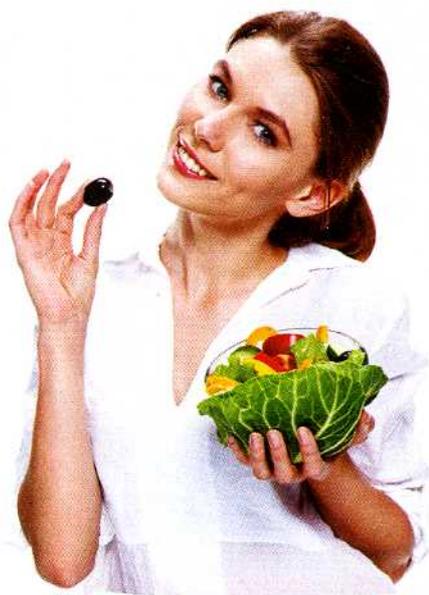
## DERMA

Il cuore della pelle è il derma, lo strato dove i fibroblasti producono collagene, elastina, fibre reticolari e acido ialuronico, il "lubrificante" che assicura l'elasticità cutanea. Quando queste sostanze si riducono, compare la fibrosi: la pelle perde compattezza ed è segnata dalle prime rughe.

## IPODERMA

Nell'ultimo strato, l'ipoderma, ci sono i cuscinetti di grasso che modellano la nostra immagine e ammortizzano urti e pressioni. Se questo strato si assottiglia troppo, la pelle diventa cedevole (nella zona di guance, palpebre, fronte, zona naso-labiale) e le rughe appaiono più marcate.

alleata è la vitamina A, in quanto «favorisce il ricambio cellulare, migliora l'idratazione e induce un aumento del collagene, rinforzando la struttura di sostegno della pelle», precisa il professor Sorrentino. Il retinolo, che è la forma principale della vitamina A, è presente in formaggio, burro, uova e latte. Nei vegetali si trovano invece i carotenoidi, suoi precursori, presenti in frutta e verdura di colore arancione, giallo e rosso. È consigliabile non cuocere tali cibi perché buona parte della vitamina A si perde durante la cottura. Unica eccezione: il pomodoro. Cuocerlo, e poi condirlo con un filo d'olio d'oliva, serve a rendere meglio assimilabile il licopene, antiossidante della famiglia dei carotenoidi. La difesa dal danno ossidativo è infine assicurata dalla vitamina C, necessaria per sintetizzare il collagene e favorire l'assorbimento del ferro: aggiungi un po' di limone a tutti gli alimenti che contengono ferro, come carne, pesce ma anche rucola e prezzemolo. ➔



## Due giorni alla settimana, segui questo programma

**Pesce, frutta, verdura, legumi, semi e oli vegetali, alternati a dosi moderate di uova e latticini, dovrebbero comparire regolarmente sulla nostra tavola. Per incrementarne l'assunzione, soprattutto a partire dai 40 anni, si possono però seguire un paio di volte alla settimana dei menu "potenziati" (tante golose ricette si trovano nel libro di Sorrentino e Romano), da abbinare ad appositi integratori che riducono il danno ossidativo e l'infiammazione, stimolando la produzione di collagene ed elastina: i principali "mattoni" di una pelle sana.**

### GIORNO 1

#### COLAZIONE

- **Una tazza di tè verde senza zucchero:** disinfiamma e migliora la sintesi di collagene ed elastina.
- **Uno yogurt parzialmente scremato:** ricco di calcio, proteine e probiotici per la salute del microbiota.
- **Una spremuta di agrumi misti:** fonte di vitamina C.
- **Una fetta di pane integrale,** meglio se con semi di lino, con 2 cucchiaini di confettura di albicocche senza zucchero (apporta carotenoidi) e una grattugiata di zenzero.

#### SPUNTINO

- **Un grappolo d'uva scura intera o centrifugata:** è piena di resveratrolo e combatte i radicali liberi  
*Se hai ancora fame, aggiungi 2 gallette di mais con un velo di ricotta, pomodorini gialli e olio d'oliva.*

#### PRANZO

- **Couscous di verdure e legumi:** è fonte di fibre, vitamine, proteine vegetali e grassi buoni.

*Per 2 porzioni:* 100 g di couscous già cotto - 200 g di legumi misti in scatola - 200 g di catalogna - 5 pomodorini - una carota - una cipolla - uno spicchio d'aglio - una foglia di alloro - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino.

Lava e taglia a pezzi la catalogna. Versa i legumi in una pentola con la

carota intera, i pomodorini schiacciati, l'aglio, la cipolla affettata, l'alloro e un bicchiere di acqua. Copri e fai cuocere a fiamma bassa per 10 minuti, regola di sale. Aggiungi la catalogna e continua la cottura per 15 minuti.



Alla fine, toglie le foglie di alloro, la carota e l'aglio. Scalda il couscous e mettilo in una zuppiera, aggiungendoci i legumi e la verdura. Condisci con olio e peperoncino, mescola bene e servi.

- **Un carpaccio o un trancio di salmone al forno,** un'insalata di spinaci condita con olio e limone.
- **Una ciotolina di frutti di bosco con limone:** è ricca di polifenoli e vitamina C.

#### MERENDA

- **Una macedonia di mango:** contiene antiossidanti e conserva la pelle morbida e compatta.  
*Se hai ancora fame, bevi un bicchiere tiepido di latte di soia con un pizzico di curcuma (favorisce la sazietà).*

#### CENA

- **Crema di zucca con lenticchie rosse:** apporta vitamine, fibre, proteine vegetali e calcio.  
*Per 2 porzioni:* 500 g di zucca - 100 g di lenticchie rosse in scatola - una cipolla - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - curcuma - sale - pepe nero.  
Lessa le lenticchie in acqua fredda non salata con la cipolla intera. Aggiungi la zucca tagliata a tocchetti, il sale e un cucchiaino di curcuma e fai cuocere per 15 minuti. Elimina la cipolla e frulla le lenticchie e la zucca con il mixer. Aggiungi l'olio, una spolverata di pepe e servi.
- **Un gratin di broccoli e ceci** precedentemente lessati, conditi con germe di grano in scaglie, olio d'oliva, sale e pepe: migliora la tonicità dei tessuti.
- **Una mela cotta al forno** con una spolverata di cannella e una grattugiata di scorza di limone bio (contrastano il gonfiore e migliora il metabolismo glucidico).

## GIORNO 2

### COLAZIONE

- **Una tazza di tè verde e una spremuta di agrumi.**
- **Una frittata** preparata con 2 uova, un cucchiaino di farina di riso e un cucchiaio di uva sultanina.

### SPUNTINO

- **Una bruschetta** preparata con una fetta di pane integrale, un filo d'olio, qualche capperò dissalato e 3-4 filetti di alici. Oppure un frutto con 3-4 noci.

### PRANZO

- **Pollo alla paprica:** disinfiamma e rinforza i capillari.  
*Per 2 porzioni:* 400 g di fusi di pollo - una piccola cipolla - uno spicchio d'aglio - 2 chiodi di garofano - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - un cucchiaino di paprica - un limone - timo tritato - sale grosso. Pulisci i fusi di pollo e privali della pelle. Mettili in una ciotola con il succo di limone, la cipolla affettata, l'aglio, i chiodi di garofano schiacciati, una presa di sale grosso e il timo. Copri con la pellicola e lascia insaporire in frigo un paio d'ore. Asciuga il pollo, filtra la marinata e mettila da parte. Scalda l'olio in una padella e rosola i fusi. Unisci un bicchiere di marinata, la paprica e cuoci a fiamma bassa per un'ora. A cottura terminata, aggiusta di sale e servi con un contorno vegetale.
- **Una fetta di ananas fresco** con succo di limone.

### MERENDA

- **Uno yogurt parzialmente scremato** frullato con mezza papaia, un kiwi e un bicchiere di latte di soia (attenua i cedimenti cutanei).

### CENA

- **Insalata di finocchi, arance e melograno con cipolle di Tropea:** depura e illumina la pelle.  
*Per 2 porzioni:* 1 kg di finocchi - 2 arance - una cipolla di Tropea - chicchi di melagrana - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 4-5 cucchiaini di aceto balsamico - sale - pepe. Pulisci e affetta cipolle e finocchi, sbuccia le arance al vivo e tagliale a dadini. Metti tutto in un'insalatiera, aggiungi la melagrana, condisci con olio, aceto balsamico, sale e pepe. Tieni in frigo a insaporire per circa 30 minuti prima di servire.
- **Una porzione di spaghetti di grano saraceno** conditi con pomodorini e granella di pistacchi.
- **Una porzione di composta** fatta cuocendo mele, pere, prugne e fichi secchi con cannella (grazie alla cinnamaldeide, stimola la produzione di collagene).

## E dopo i 40 anni integra così la tua alimentazione

Soprattutto con l'avvicinarsi della maturità, e a maggior ragione con l'avvento del climaterio, della menopausa e della post menopausa, è consigliabile affiancare alla dieta l'utilizzo di specifici integratori, che proteggono gli strati epidermici e promuovono il turnover cellulare. È consigliabile farli ruotare, alternandoli fra loro, per cicli di 3 mesi, ripetibili durante l'anno. Ecco quelli che non devono mancare.

### Per il primo mese

Gli antiossidanti (e cioè le vitamine A, C, E, l'acido lipoico, e i polifenoli, come il resveratrolo, la quercetina e le epigallocatechine, presenti negli estratti di tè verde) vanno assunti per cicli di un mese la mattina: combattono l'azione invecchiante dei radicali liberi. In farmacia trovi integratori che contengono tutte queste sostanze, da associare a una compressa di coenzima Q10: potenzia l'effetto ristrutturante della vitamina E, rigenera la pelle asfittica e ristabilisce la barriera idrolipidica.

### Per il secondo mese

Il secondo step di integrazione prevede l'assunzione dei minerali con più spiccate proprietà antiage (come selenio, zinco, rame, silicio), indispensabili per conservare l'integrità della pelle. Scegli un prodotto che comprenda i minerali che abbiamo citato e assumilo alla mattina prima di colazione, con un bicchiere d'acqua. Se hai più di 50 anni, abbinare una compressa di MSM (la sigla indica il metilsulfonilmetano) che serve alla sintesi di cheratina e collagene.

### Per il terzo mese

Per la terza tappa, punterai sugli integratori "di struttura". Assumi quindi (sempre la mattina prima di colazione e con acqua) una compressa di collagene e una di acido ialuronico, scegliendo prodotti formulati in modo tale da non venire degradati dai succhi gastrici. Aggiungi una perla di olio di pesce o di un altro integratore di acidi grassi insaturi Omega 3-6-9: se sei vegetariana o vegana, opta per una perla di olio di borragine o per un cucchiaino di olio di semi di lino.