

Ingredienti di... bellezza





di **Simona Lovati**,
giornalista

Frutta e verdura non possono mancare. Così come carne, pesce e cereali. L'alimentazione e il supporto degli integratori sono la coppia d'assi per il benessere di pelle e annessi cutanei.

Trattamenti e creme sono schierati in prima linea. L'aiuto in più per contrastare i piccoli e grandi inestetismi di viso e corpo arriva dall'alimentazione, in sinergia con gli integratori alimentari, un pool di fito-estratti, vitamine e sali minerali utili a introdurre nel nostro organismo la quantità ottimale di alcune sostanze che non si potrebbe ottenere con il solo apporto di cibo. Quali ingredienti suggerire alla cliente in base alle diverse problematiche, anche legate alla bella stagione? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa **Barbara Maida**, dietista a Cernusco sul Naviglio (MI).

Effetto balloon

Per attenuare il gonfiore addominale, via libera a pesce, uova e carne bianche, ricchi di proteine, che proprio per questo motivo non devono essere associati con i legumi, per evitare un surplus a carico dell'intestino. Sì anche allo yogurt, ricco di fermenti lattici vivi per riequilibrare la flora intestinale. Evitare o ridurre salumi e formaggi. Così come alcune verdure quali cavoli e broccoli, che potrebbero dare pesantezza all'addome se consumati in eccesso. "L'asso nella manica dopo la cena è sorseggiare una tisana a base di finocchio, melissa, anice, cannella e liquirizia, ad azione diuretica, digestiva e anti-spasmodica. Sono utili anche compresse con olio essenziale di menta piperita, capace di assorbire l'aria nella pancia", sottolinea la specialista. Un'altra astuzia è affidarsi a prebiotici e probiotici che neutralizzano i patogeni, causa di dolori e gonfiori, che colonizzano l'intestino nel modo appropriato.



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Nell'acqua di cottura di cavoli e broccoli è possibile aggiungere una manciata di semi di finocchio o di anice, ad alto potere carminativo. Lo stesso procedimento è indicato per la preparazione del minestrone, da gustare freddo in estate.

**L'ASTUZIA IN PIÙ**

Nelle macedonie è meglio non associare tanti frutti tra loro, perché alzano l'indice glicemico con il rischio di depositare zuccheri anziché bruciarli.

La ricetta**SOGLIOLA E RUCOLA**

L'ideale è associare una porzione di proteine, come 200 grammi di pesce magro (sogliola, platessa) cotto alla piastra o al vapore a 100 grammi di rucola oppure altra verdura.

Fare... circolare

Il primo step, accanto a massaggi &co., è alleggerirsi con un po' di attività fisica, per esempio una semplice camminata indossando una scarpa adeguata. Il secondo è seguire un'alimentazione sana e varia, che comprenda verdura e frutta, latte e latticini scremati, carne e pesce magri, cereali integrali, olio extravergine di oliva e spezie per condire, in modo da ridurre l'apporto di sale, causa di ritenzione idrica. La regola aurea: bere almeno un litro e mezzo di acqua naturale al giorno. Sono da "dribblare" i formaggi grassi, carne e pesce salati o affumicati, fritti, succhi di frutta e bevande zuccherate, salse e alcolici. "Gli integratori giusti contengono vite rossa che protegge i capillari e riduce la formazione di edemi", continua Maida, "ma anche un mix di estratti di meliloto, mirtillo, equiseto e ginko biloba, per rilanciare il corretto flusso sanguigno e linfatico".

La ricetta**SHIRATAKI DI KONJAC CON VERDURE**

Preparare 200 grammi di shirataki come da istruzioni riportate sulla confezione (quelli essiccati sono i più gustosi). Nel frattempo tagliare a julienne la carota, la zucchina, un pomodoro a pezzetti, e aggiungere una manciata di semi di zucca o di sesamo. Unire gli shirataki alle verdure e condire con qualche foglia di menta, succo di limone e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Obiettivo: levigare!

Per risvegliare la giovinezza della carnagione e limitare l'effetto nocivo generato dai radicali liberi che invecchiano la pelle e inducono danni irreversibili a carico di DNA e cellule, la cliente deve puntare sugli antiossidanti (non solo nel vasetto dello skincare). A tavola, è bene non farsi mancare frutta e verdura di stagione dai colori accessi, rosso, arancione, giallo, viola e verde, fonte di antiossidanti, come il licopene del pomodoro, il betacarotene della carota, il resveratrolo dell'uva rossa. Da non sottovalutare il giusto apporto di omega tre, i grassi buoni, contenuti in pesce come salmone, sgombro, merluzzo. Meglio il vino rosso rispetto a quello bianco, perché più ricco di polifenoli. Da bandire i superalcolici, causa di stress ossidativo. Non esagerare con il caffè, piuttosto suggerite alla cliente di sorseggiare una tazza di tè verde (anche fredda) ricco di catechine. Sul fronte integratori, sono ottimi i flaconcini di collagene idrolizzato e la vitamina C, che contribuisce alla produzione di nuove fibre di collagene (oltre ad essere un potente antiossidante).

La ricetta**MACEDONIA DI FRUTTI ROSSI**

Lavare con cura 200 grammi di mirtilli e condire con il succo di un limone. No allo zucchero.

Tintarella colorata

“Anche per stimolare la melanina, responsabile della pigmentazione della cute, l'ideale è fare il pieno di frutta e verdura colorata. Obiettivo: ostacolare l'effetto dei raggi UVA, causa di invecchiamento”, prosegue l'intervistata. I migliori ortaggi sono quelli che contengono una buona quantità di vitamina A, in testa carote, radicchio, albicocca, lattuga, cicoria, melone giallo, sedano, peperoni, pomodoro, pesche. Dal punto di vista dell'integrazione, gli ingredienti top sono vitamina C, E, acido lipoico, coenzima Q10, betacarotene, che neutralizzano anche il danno di fumo e alcool.

La ricetta**INSALATA DI CICORIA E NOCI**

Lavare e pulire la cicoria, tagliare dei pomodorini, tre noci e dei cranberry essiccati. Condire con succo di limone e un cucchiaio di olio extra vergine di oliva.

Forza!

Per dare una sferzata di energia a unghie e capelli, rinforzando la cheratina, la sostanza principale di cui sono costituite, occorre prediligere pesce, carne e cereali come grano e avena, fonte di zinco. Sì al tuorlo d'uovo che contiene zolfo, carne rossa, legumi e frutta secca, ricchi di ferro che stimola anche il sistema immunitario. “Gli integratori ad hoc sono quelli in grado di fornire una buona disponibilità di oligoelementi, oltre a quelli già citati, anche rame e selenio. Molto utile la biotina o vitamina H, soprattutto per dare vigore al bulbo pilifero, così come gli estratti di malva, ortica e trifoglio. Interessante l'azione degli amminoacidi solforati che contengono il glutatone, un antiossidante, che non siamo in grado di apportare con l'alimentazione”, conclude Maida.

La ricetta**TAGLIATA DI POLLO CON SUCCO DI LIMONE E SPINACI**

Cuocere alla piastra la tagliata di pollo con della paprika (ad elevato contenuto di vitamina A, betacarotene e luteina. È inoltre ricca di vitamine utili a proteggere i vasi sanguigni, come la vitamina E. Contiene vitamina B6 per prevenire la perdita dei capelli). Accompagnare con spinaci cotti al vapore conditi con succo di limone, per migliorare l'assorbimento di ferro.



Barbara Maida, dietista

LA QUALITÀ, PRIMA DI TUTTO

Attenzione alla scelta dell'integratore, che dovrebbe essere certificato Efsa (European Food Safety Authority), l'ente europeo che garantisce sicurezza e trasparenza di ingredienti e formulazioni dei prodotti.

PER NON LIEVITARE...

Frutta e verdura sono protagonisti del nostro benessere. Spiegate alla cliente di non farsi ingannare dai “falsi amici”, ovvero da estratti e centrifugati che sono senza ombra di dubbio carichi di antiossidanti, ma che se non vengono preparati con le varietà e le dosi adeguate di ortaggi rischiano di diventare un'arma a doppio taglio per il loro carico di zucchero (contenuto soprattutto nella frutta, ma anche in alcuni ortaggi, per esempio le carote). Quelli che ne contengono meno sono mele verdi, lamponi, more, limoni, pompelmo, cicoria, rucola, lattuga, cavolo, peperoni rossi.