

Cibo e bellezza, un binomio non scendibile e vale per tutti

di *Federica Buroni*

Cibo e bellezza. Insieme. Già Ippocrate teorizzava il ruolo top dell'alimentazione per la salute, oggi, la nutriceutica lo ribadisce. Proprio questa nuova disciplina, che rappresenta il connubio tra nutrizione e farmaceutica, indica la strada per la conquista e il mantenimento dell'eterna giovinezza e della salute.



In altre parole, creme, trattamenti, composti talora costosissimi hanno un ruolo limitato se non sono abbinati ad una dieta ricca di sostanze nutritive e micronutrienti. Ecco, dunque, il vero segreto per avere una pelle più giovane dopo i

30 anni. Un mix servito a tavola e dintorni. La conferma?

Vedere come certi cibi o bevande influiscano, per esempio, sul nostro viso: chi bene regolarmente due bicchieri di vino al dì ha spesso occhi arrossati, palpebre cadenti, pori dilatati. Chi invece consuma latticini in eccesso spesso mostra palpebre gonfie, borse sotto gli occhi e occhiaie. Il glutine poi può far comparire guance gonfie o macchie scure intorno al mento.



I nutricosmetici

Da tempo hanno fatto la loro apparizione: i nutricosmetici sono integratori con principi attivi concentrati per migliorare l'aspetto esteriore della pelle, delle unghie e dei capelli. In questo modo, anche i trattamenti estetici avranno performance super perchè si migliora l'efficacia e saranno più duraturi. Treatwell, il più grande portuale a livello europeo di trattamenti di bellezza e benessere, pubblica perfino un vero menù della bellezza e cioè il mix di vitamine A, C ed E per mantenere elastica la pelle, i minerali come zinco, ferro e magnesio per i nostri capelli mentre latticini, uova, legumi e riso integrale sono il massimo per unghie sane

e forti. Ciliegina sulla torta, contro la ritenzione idrica, niente di meglio che ananas, cetrioli e fragole.



Cibo e bellezza, il binomio da urlo

Una prova ulteriore se ci fosse bisogno: mangiare correttamente è già beauty. Ed ecco, allora, che per la pelle le vitamine A, C ed E vanno a braccetto, la C, in particolare, svolge un'azione fondamentale per i tessuti senza dimenticare il fatto che aumenta le difese immunitarie; la troviamo negli agrumi, nei broccoli, nelle fragole. La vitamina A, invece, serve per mantenere l'elasticità della pelle: la si trova nelle uova, nel latte. Quanto alla E, protegge dai radicali liberi ed è contenuta nell'olio extravergine.

Contro la pelle secca, per esempio, oltre a bere almeno due litri di acqua al giorno, è buono mangiare spesso pesce azzurro che contiene anche Omega 3, ottimi per distendere la pelle. Passando ai capelli, lo zinco, contenuto nei piselli e nelle mandorle in particolare, fa quasi i miracoli quanto a renderli robusti e sani: per il top, sarebbe preferibile consumare frutta e verdura ma anche acidi grassi Omega 3 e 6. E pure il ferro aiuta ad infoltire la chioma e lo troviamo nel manzo, nel pesce ma anche nel pollame. E poi c'è il rame, ottimo per i capelli: integratori a parte, è contenuto nella

soia, nei fagioli, nelle noci. Il ruolo del magnesio è fondamentale, specie per noi donne: si trova nei legumi, nelle noci e nel pane integrale. E, sempre per i capelli, ecco a voi il calcio, presente nei cavoli, nel pesce e nelle nocciole. Infine, tanto per non farci mancare nulla, anche un pizzico di ayurveda con l'ashwagandha, in grado di aumentare le resistenze dell'organismo agli stimoli di stress esterni.