

VareseNews

Un menù tutto arancione per mantenere la pelle bella e giovane

Pubblicato: Martedì 22 Maggio 2018



E' stata una interessante e applauditissima “prima” al buongusto Tigros di Castellanza il corso **“alimentazione e inestetismi della pelle”**, che ha visti protagonisti **Valentina Lazzati** Specialista in Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica con studio a Varese, **Giulio Romano** Medico Estetico e Nutrizionista, con studi a milano e Genova e lo chef **Alex Gandin** del ristorante buongusto Tigros di Castellanza.

Perchè la conquista di una bella pelle, sana e luminosa parte da tavola: non prestare attenzione a quel che si mangia significa quindi non aver cura della propria cute.

Per questo motivo e? bene prestare attenzione al nostro menu?: **nei cibi sono infatti contenuti nutrienti ed elementi che si prendono cura della nostra pelle** e favoriscono la sua rigenerazione, rallentando l’invecchiamento e prevenendo la comparsa di inestetismi o vere e proprie malattie dermatologiche.

Per prevenire tutto ciò, alimenti preziosi sono per esempio **the verde, carotenoidi, vitamine C ed E:** «Queste sostanze, in particolare, contrastano i danni cellulari provocati da stress ossidativo dovuto all’invecchiamento o per fattori esterni quali il fumo o l’esposizione ai raggi Uv» spiega **Giulio Romano**.

Particolarmente importanti per la salute e la giovinezza della pelle sono invece degli acidi: «Gli **Omega 3** sono acidi grassi buoni contenuti soprattutto nel pesce azzurro, nelle verdure a foglia larga o nella frutta secca come noci e mandorle, e sono importantissimi per mantenere l'integrità delle membrane biologiche, contrastare l'invecchiamento cellulare e a garantire bene ci al sistema cardiovascolare e alla vista» alimenti ricchi di Omega 3 sono particolarmente adatti a chi soffre di dermatiti ed eczemi.



Giulio Romano e Valentina Lazzati

Importanti sono anche la vitamina C e il silicio: «Entrambi hanno un ruolo fondamentale nella sintesi del collagene, la proteina strutturale più importante del nostro corpo e che è contenuta nella pelle, nelle cartilagini e nel tessuto muscolare – spiega **Valentina Lazzati** – Con il passare del tempo, infatti, la produzione di collagene da parte del nostro organismo diventa insufficiente favorendo così il deterioramento cutaneo. Il silicio è contenuto nella buccia della frutta e nei semi non decorticati, mentre la nostra dieta è ricca di frutta sbucciata e farine raffinate e quindi, normalmente, l'apporto di queste sostanze è ridotto».

Una buona regola generale è anche di **mangiare più frutta e meno zucchero**: «Un'alimentazione bilanciata permette di mantenere un corretto equilibrio acido-base evitando l'acidosi che può coinvolgere tutti i tessuti dell'organismo, cute inclusa, alterandone le funzioni cellulari e causando un invecchiamento precoce e altre patologie. È importante ridurre il consumo di zuccheri contenuti nei dolci e nelle bevande gassate poiché troppo acidificanti. Al contrario frutta e verdura di stagione, soprattutto se il consumo è abbinato all'esercizio fisico e alla ginnastica dolce, come una camminata o un giro in bicicletta, sono attività che forniscono una buona ossigenazione e favoriscono una salutare azione deacidificante».

Per combattere e prevenire l'acne il consiglio è di «Bere molta acqua e mangiare molte verdure, che esercitano un'importante azione antinfiammatoria e disintossicante: in particolare cavoli, cavolfiori, broccoli, porri, verze, nocchi, asparagi, cipolle e cipollotti, lattuga, indivia, carote ricche in beta carotene e verdure a foglia larga».

E' necessario invece moderare «Gli alimenti ricchi di grassi saturi come burro, insaccati, formaggi grassi, latte intero, maionese e altre salse, olio di palma, frutta secca, cioccolato, sia al latte sia fondente, noce moscata, margarina. Attenzione in ne ai cibi con un alto indice glicemico quali bibite zuccherate, succhi di frutta, yogurt addolciti con saccarosio, dolci e merendine e pane bianco. Eliminare bevande alcoliche e superalcoliche e? una buona regola».

LE RICETTE

Il menu di chi vuole bene alla sua pelle non rinuncia al gusto ma “mette il turbo” aa vitamine e acidi grassi buoni: per questo la prima delle tre ricette è un **risotto al riso carnaroli mantecato con crema di cipolle brasate sgombro e limone**. Una ricetta in cui protagonista della salute è sicuramente la cipolla: utilizzabile per rafforzare e rendere più belli i capelli persino su impacco, è altamente depurativa. L'aspetto cremoso della salsa di cipolle non è dovuto ad alcun grasso animale: «Si tratta semplicemente di cipolle stufate al forno e poi frullate» spiega infatti **Alex Gardin**. Il riso, perchè sia buono il risotto, è un classico carnaroli. «Di norma però il riso integrale è più opportuno, ma non si presta per fare “l'onda”».

Non solo la cipolla però incide sulla bellezza della pelle: lo sgombro, ricco di Omega 3, e il limone, ricco di vitamina C, “fanno la loro parte”. Alla fine la ricetta si presenta come una rivisitazione del risotto col persico, con dei tocchi di salute e di acidità: in particolare la marmellata di limone, che regala un gusto agrodolce.



La seconda ricetta è un **rollè di coniglio con olive taggiasche crema di peperoni rossi e polvere di olive**: una ricetta particolarmente valida per chi sta preparando la pelle all'esposizione solare. «In particolare per la importante presenza dei peperoni, che sono adattissimi a chi sta preparando a una importante esposizione solare perchè ricchi di betacarotene»

Le olive, sia verdi che nere, sono poco indicate in un regime ipocalorico (un etto di olive verdi, le meno caloriche, apporta 250 calorie) ma ideali per chi vuol tenere sotto controllo il colesterolo e mantenere la

pelle elastica: «Acido oleico e acido linoleico sono preziosi per la salute».



Il dessert, **una zuppetta di frutta e verdura con sorbetto di lamponi**, è infine un alimento ad altissimo tasso di vitamine, ma anche ricco di molto altro: «l'ananas per esempio è ricco di bromelina – spiega il dietista – Attenzione però, perchè i frutti tropicali sono particolarmente ricchi di zucchero: meglio non aggiungere zuccheri ai preparati di frutta».



Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it