

TAVOLA E «COLORE». Da Coldiretti la top ten per stimolare la melanina

«Scorpacciata» di tintarella? Ecco i cibi più abbronzanti

Prime le carote, poi spinaci, radicchi e albicocche. In caso di scottature ottimi gli impacchi di anguria

Sono tre su quattro gli appassionati (il 74% della popolazione italiana) che si espongono ai raggi solari per ottenere la sospirata pelle color caramello. Tanto che la Coldiretti ha lanciato sui social l'hashtag #tintarelladay con tanti utili consigli su quali alimen-

ti scegliere per stimolare la melanina. Con grande attenzione, però, ai rischi per la pelle (in Italia in cinque anni i casi di melanoma sono aumentati del 34%).

Con l'11% di chi si abbronzava che decide di farlo senza utilizzare alcuna protezione, il consiglio per tutti è di esporsi gradualmente al sole evitando le ore più calde. Ma anche l'alimentazione, sottolinea la Coldiretti, aiuta a «catturare» i raggi del sole.



Il cocomero è anti-scottature

Per prepararsi all'abbronzatura può essere d'aiuto una dieta adeguata che si fonda sul consumo di cibi ricchi in vitamina A che «favorisce la produzione nell'epidermide della melanina, il pigmento che scurendo la pelle aiuta a proteggerla dalle scottature».

Al primo posto nella speciale top ten ci sono le carote, che contengono ben 1200 microgrammi di vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile. Seguono spinaci, radicchi e albicocche, che hanno fra 500 e 600 microgrammi di vitamina A per 100 grammi; al quarto posto cicorie e lattughe (220-260) e poi meloni e sedano (200),

peperoni (150-100) e pomodori, per chiudere con pomodori e pesche, cocomeri, fragole e ciliegie (100), che presentano contenuti elevati di vitamina A o caroteni. «Antiossidanti naturali sono infatti le vitamine A, C ed E che, afferma Coldiretti, «sono contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca».

E se, nonostante gli accorgimenti, si presentassero scottature e disidratazione della pelle? Anche qui l'aiuto può arrivare dagli alimenti: «Tra i rimedi naturali», conclude la Coldiretti, «ci sono gli impacchi di yogurt bianco intero oppure maschere con fette di anguria o la polpa di mela grattugiata stesa sulle zone più arrossate». ●

