

L'APPUNTAMENTO. Domani, dalle 9.30 alle 12, al mercato di Santa Lucia

La Coldiretti svela i segreti della tintarella

Sarà possibile degustare estratti di frutta e verdura
Le carote sono al primo posto del cibo che abbronzano

I segreti della tintarella sono il tema dell'iniziativa organizzata da Coldiretti Campagna Amica Verona, domani al mercato a chilometro zero di Santa Lucia, in piazza Martiri Istria e Dalmazia. I produttori scaligeri propongono una mattinata dedicata alla frutta e alla verdura «che abbronzano», ideali per l'estate non solo dal punto di vista nutrizionale ma anche come valido aiuto a un'abbronzatura tutta naturale. Sarà possibile, pertanto, degustare dalle 9.30 alle 12 estratti e centrifughe di frutta e verdura di stagione locali e al momento stesso si potranno apprendere i consigli dell'esperto di piante officinali su come mantenere sana la pelle con il caldo e il sole.

La tintarella è il sospirato obiettivo di ben 3 italiani su 4 che con l'arrivo del caldo si espongono al sole per far assumere il colore ambrato alla pelle, secondo un'indagine Coldiretti/Ixe. Con la potenza dei raggi solari al massimo, è importante esporsi gradualmente al sole con la protezione di creme solari ed evitare le ore più calde soprattutto in caso di carnagione chiara. Allo stesso tempo è fonda-



Le carote sono al primo posto tra i cibi abbronzanti

mentale prestare attenzione all'alimentazione che difende l'organismo dalle elevate temperature e aiuta anche a «catturare» il sole.

La dieta adeguata per una abbronzatura sana e naturale si fonda sul consumo di cibi ricchi in Vitamina A che favoriscono la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che protegge dalle scottature e dona il classico colore scuro alla pelle. Sul podio del «cibo che abbronzano», secondo la classifica stilata dalla Coldiretti, salgono carote, albicocche, ma sono d'aiuto anche insalate, lattughe, meloni, peperoni, pomodori e fragole, pesche gialle, cocomeri. Insomma, frutta e verdura con contenuti elevati di vitamina A o caroteni e dispo-

nibili in questa stagione in grande quantità e varietà con un ottimo rapporto prezzo-qualità. Il primo posto è conquistato indiscutibilmente dalle carote che contengono ben 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile seguono poi albicocche, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri che presentano comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni.

Con il caldo è importante consumare frutta e verdura fresca, fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l'organismo in efficienza e per combattere i radicali liberi derivanti dall'esposizione solare. ●