

Settimanale L. 2000 in Italia Euro 1,03  
Anno 56 - Numero 20  
23 maggio 2000

# Bella!

PER LE DONNE CHE AMANO LA VITA

solo  
**2000** lire



**CAPELLI**  
**I NUOVI**  
**TAGLI**  
**PER L'ESTATE**

**COPPIA: LE BUGIE CHE**  
**PUOI PERDONARGLI**

**CONTRACCETTAZIONE**  
**GUIDA AI METODI**  
**PER NON RISCHIARE**

**CUCINA**



**GOLOSE PASTE**  
**AI FRUTTI DI MARE**

**CASA**  
**TENDE, POLTRONE,**  
**DIVANI... ARREDARE**  
**CON I TESSUTI**

**LAVORO**  
**ATTENTE AGLI**  
**ANNUNCI TRAPPOLA**

**CONCORSO**  
**VINCI IL KIT PER UN**  
**CORPO SODO**

# NOZZE E CERIMONIE

# L'IDEA GIUSTA PER TE





# PELLE splendida con i CIBI GIUSTI

Colorito spento, impurità cutanee, capillari.  
Combattili con una dieta equilibrata.  
E cerca, per ogni problema, l'alleato migliore  
*di Lorenza Ferrighi*

**S**e gli occhi sono lo specchio dell'anima, la pelle del viso ci restituisce l'immagine del nostro stato di salute. Tirata e grigiastria rivela una notte insonne; con arrossamenti e impurità denuncia errori alimentari.

Trucco e cosmetici aiutano, ma non bastano: la pelle va nutrita come si deve. Innanzi tutto a tavola.

**No alle diete drastiche** "Non ci sono scorciatoie", avverte Benvenuto Cestaro, direttore della Scuola di specializzazione di Scienza dell'alimentazione dell'Università di Milano. "Per il benessere dell'organismo, pelle compresa, è indispensabile un'alimentazione completa ed equilibrata. Regimi sbilanciati e diete drastiche, che

escludono intere categorie di cibi, come i grassi o il pane e la pasta, sono i primi nemici di un viso luminoso".

Insomma: è inutile e dannoso mangiare solo verdure nell'illusione di disintossicarsi in fretta e di far piazza pulita di brufoli e punti neri. "A tavola possono esserci accorgimenti diversi a seconda dell'inetestismo che si vuole attenuare", continua Benvenuto Cestaro. "Purché la somma totale delle calorie giornaliere sia composta per il 15 per cento da proteine (carne, pesce, latticini, uova, legumi), per il 25 per cento da grassi e per il 60 per cento da carboidrati (pane, pasta, cereali)".

È poi opportuno consumare in quantità cibi a basso contenuto calorico, ma ricchi di

## BELLEZZA IN TAVOLA

Le virtù degli alimenti dal pesce ai lamponi

▶ Kiwi e agrumi, ricchi di vitamina C, aiutano la produzione di collagene



◀ Il pesce 4 volte alla settimana contrasta l'azione dei radicali liberi

▶ Lamponi e frutti di bosco irrobustiscono le pareti dei vasi sanguigni e prevengono la couperose



◀ Fagioli, lenticchie e altri legumi rinforzano la membrana delle cellule

vitamine e oligoelementi: frutta, verdura, legumi vanno consumati quotidianamente. E bere molto, almeno un litro e mezzo-due litri d'acqua al giorno.

## Rughe e zampe di gallina

**Problema:** tra i responsabili dell'invecchiamento della pelle ci sono i radicali liberi, molecole d'ossigeno "impazzite" che provocano la degenerazione dei tessuti. I radicali liberi sono scorie emesse dalle cellule dopo aver utilizzato ossigeno, o durante l'attacco di un corpo estraneo, come un virus. Lo stress ne favorisce la produzione. Ma i radicali liberi arrivano anche dall'esterno: sole, alcolici, fumo.

**Soluzione:** per mantenere sane le cellule è necessario consumare sostanze antiossidanti, che cioè si oppongono all'azione dei radicali liberi. Per esempio, gli acidi grassi polinsaturi, contenuti nel pesce e negli oli di semi, e alcune vitamine (C, E), che si trovano nella frutta e nella verdura fresche.

- Consumate pesce almeno 4 volte alla settimana, privilegiando quello azzurro (alici, sarde, sgombri).
- Condite con olio extravergine d'oliva miscelato a un cucchiaino di olio di arachidi o di mais.
- Mangiate almeno 5 porzioni di vegetali al giorno (3 di verdura e 2 di frutta).

## Pelle asfittica

**Problema:** siete stessate e la pelle è spenta. Segnala che il vostro metabolismo perde colpi: i processi di assimilazione degli alimenti sono rallentati e la pelle è tra le prime vittime. Spiega Antonino Di Pietro, dermatologo: "Il rallentamento del metabolismo cellulare riduce la produzione di collagene ed elastina, sostanze che costituiscono l'epidermide, lo strato più superficiale della pelle. Che, di conseguenza, si assottiglia, perde elasticità e luminosità e presenta un colorito non omogeneo".

**Soluzione:** bisogna consumare cibi che stimolino il metabolismo cellulare.

- Il pesce viene in soccorso anche in questo caso: gli acidi grassi omega 3 favoriscono l'idratazione cutanea.
- La vitamina C favorisce la produzione di collagene. Si trova in tutta la verdura e la frutta, in particolare agrumi e kiwi.

Ogni problema di pelle va affrontato con una dieta su misura. Vietate, come le zampe di gallina, le diete sbilanciate peggiorerebbero la situazione



- La vitamina F irrobustisce le membrane cellulari. Ne sono ricchi gli oli di semi, la frutta secca e i fagioli.
- La vitamina A stimola il ricambio cellulare. Ottime fonti sono i cavoli e gli ortaggi colorati, come carote e melanzane.

## Couperose

**Problema:** capillari dilatati e chiazze rosastre su zigomi e naso sono il risultato di una fragilità dei capillari superficiali.

**Soluzione:** occorre introdurre una gran quantità di frutta e verdura, ricche di bioflavonoidi, che ridanno elasticità ai vasi sanguigni. "Migliorano perciò la circolazione e svolgono anche un'azione antinvecchiamento," afferma il dottor Di Pietro.

- Insaporite i piatti con dosi abbondanti di erbe aromatiche fresche (salvia, origano, prezzemolo e rosmarino). Oltre ai bioflavonoidi, contengono terpeni, sostanze che combattono i processi di ossidazione.

- Frutti di bosco (more, mirtilli, lamponi, ribes) e uva forniscono antocianosidi che irrobustiscono i vasi sanguigni.

## Brufoli e punti neri

**Problema:** brufoli e punti neri sono caratteristici della pelle troppo grassa. Si produce così un eccesso di sebo, sostanza che, con l'acqua, forma il "film idrolipidico", una sottile pellicola protettiva. Spiega il dottor Di Pietro: "Se questa pellicola non funziona a dovere, la pelle tende ad arrossarsi e a infettarsi con facilità".

**Soluzione:** la biotina, o vitamina H, regola la produzione di sebo e ristabilisce l'equilibrio degli acidi grassi presenti sulla cute, rendendola meno unta.

- Gli alimenti più ricchi di biotina sono legumi, carni rosse e uova.
- Frutta e verdura, ricche di fibre, aiutano a ripulire l'intestino da scorie e tossine, spesso causa degli "sfoghi" cutanei.

## PREPARIAMOCI ALLA TINTARELLA

"Pelle ambrata, abbronzatura omogenea e senza danni: per ottenerle, prima di esporvi al sole, per almeno un mese, seguite una dieta ricca di betacarotene, precursore della vitamina A", avverte il dermatologo Antonino Di Pietro. Così la vitamina A si stratifica nella cute e, sotto il sole, stimola la produzione di melanina. Che regala alla pelle il colorito dorato e difende dai raggi nocivi. Dopo una giornata in spiaggia è anche indispensabile recuperare i sali minerali dispersi con il sudore (sodio, potassio, rame, ferro e zinco): questo vi aiuterà a prevenire la perdita di capelli tipica dell'autunno.

- Il betacarotene abbonda nella frutta colorata, come ciliegie e albicocche, nelle rape e nelle carote.
- Potassio e sodio si trovano in lattuga, erbe e spinaci. Una manciata di frutta secca fornisce la giusta quantità di rame. Gli ortaggi, il pesce azzurro e l'olio di semi di arachide sono ricchi di zinco.
- La sete significa che siete disidratate. Bevete prima del segnale d'allarme.

