

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## FRUTTA E VERDURA PER UNA PELLE PIÙ BELLA

Per invogliare le persone al consumo di frutta e verdura si potrebbe puntare sui benefici estetici che ne derivano, visibili già dopo poche settimane. Uno studio pubblicato su PLoS ONE indica infatti che un maggiore consumo di frutta e verdura conferisce alla pelle un tocco di colore rosso e giallo che in genere fa diventare più attraenti, forse perché una pelle dalla tonalità più accesa è segno di buona salute.

In realtà, già si sapeva che l'apporto di carotenoidi è associato a una tonalità più gialla della pelle, esteticamente piacevole. L'obiettivo era però verificare la grandezza e la durata del cambiamento di alimentazione necessario alla percezione di una pelle migliore. Per la ricerca sono stati arruolati 35 volontari, 21 ragazze e 14 ragazzi, tra i 18 e i 25 anni, per il 97,1% caucasici. I giovani riportavano un consumo medio di 3,41 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, non facevano uso di abbronzanti, di trucco e di lettini solari. La durata complessiva del test è stata di sei settimane. Le informazioni sulla tonalità della pelle e sull'alimentazione sono state raccolte all'inizio della ricerca, a tre settimane e a sei settimane.

In sei settimane è stata osservato un cambio del colore della pelle del viso, legato non alla melanina ma ai carotenoidi in coloro che avevano aumentato il consumo di frutta e verdura rispetto al basale. Il cambio nell'alimentazione richiesto per essere più attraenti è relativamente modesto, circa tre porzioni in più di frutta e verdura ogni giorno.

I ricercatori suggeriscono di usare questa scoperta come mezzo motivazionale negli interventi dietetici.

*Fonte:*

*You are what you eat: within-subject increases in fruit and vegetable consumption confer beneficial skin-color changes.* Whitehead RD, Re D, Xiao D, Ozakinci G, Perrett DI. *PLoS One*. 2012;7(3):e32988. Epub 2012 Mar 7.