

COMUNICATI STAMPA

FRUTTA, VERDURA ED ACQUA PER AVERE UNA PELLE PIU' BELLA D'ESTATE

(Milano 6 giugno 2012) - Arriva l'estate e cresce l'attenzione per la pelle, per la sua protezione dal sole e per il suo aspetto estetico. Tutti ormai sanno che i raggi del sole possono avere effetti positivi e negativi: l'esposizione al sole aiuta a "fissare" il calcio nelle ossa, ma non è consigliato stare al sole per tempi prolungati e nelle ore più calde. Non tutti sono però consapevoli della grande importanza che le abitudini alimentari possono avere nel mantenere la pelle sana e "giovane".

Un maggiore consumo di frutta, verdura ed acqua giova molto all'estetica della pelle conferendole colore (sfumature rosse e gialle) e tonicità. L'apporto di carotenoidi (contenuti principalmente in frutta e ortaggi di colore giallo-arancio, ma anche in fegato, uova, latte e latticini) è associato a una tonalità più gialla della pelle, esteticamente piacevole. L'introduzione di vitamine combatte l'invecchiamento della pelle e l'idratazione la mantiene elastica e morbida (si veda anche la recente pubblicazione sul rapporto tra alimentazione ed estetica, "You are what you eat", apparsa sulla nota rivista scientifica americana PLoS ONE)

Cosa fanno gli italiani per mantenere giovane e sana la propria pelle? Un recente studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (composto da medici e dietisti, vedi scheda di seguito) ha analizzato le abitudini alimentari di un campione di circa 4000 persone, di età compresa tra i 18-40 anni, e di circa 4000 persone con età superiore ai 40 anni, distinguendo tra uomini e donne, per valutare il consumo di frutta e verdura e l'assunzione di acqua.

Dall'indagine è emerso che le donne tra i 18-40 anni introducono una quantità maggiore di carotenoidi rispetto agli uomini di pari età, assumendo in media al giorno 780 mcg (microgrammi) di alfa-carotene e 5478 mcg di beta-carotene, contro rispettivamente i 677 mcg (alfa carotene) e 4807 mcg (beta carotene) degli uomini. Per gli individui sopra i 41 anni, invece, le quantità introdotte sono lievemente superiori rispetto ai più giovani di età e sono simili per entrambi i sessi.

Il fabbisogno di vitamina C in entrambi i sessi e in tutte le fasce d'età risulta soddisfatto perché se ne introducono in media 140 mg al giorno. Ma le porzioni di frutta rimangono mediamente 1,5 al giorno, il 50% in meno rispetto alle quantità consigliate (tre porzioni al giorno). Per quanto riguarda la verdura, il campione analizzato ne assume mediamente 2 porzioni al giorno, cioè la quantità giornaliera consigliata.

Dallo studio emerge, infine, che si beve poca acqua: le donne ne bevono in media 1 litro al giorno, gli uomini poco più (1,2 litri al giorno), quindi non si raggiunge ancora la quantità di acqua raccomandata, cioè un litro e mezzo al giorno.

"L'acqua è importante per il nostro organismo - spiega la dott.ssa Michela Barichella responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP di Milano e presidente di Brain and Malnutrition in Chronic Diseases) - è fondamentale mantenere uno stato di idratazione adeguato. La quantità consigliata è 1,5 litri di acqua al giorno, ma quando fa molto caldo, e si suda, dobbiamo aumentarne l'apporto. Le persone spesso non sentono lo stimolo della sete: bisogna quindi abituarsi a bere di più, durante la giornata. Per quanto riguarda l'importanza nutrizionale del beta carotene, non solo è un precursore della vitamina A, ma previene disturbi agli occhi come la cosiddetta 'cecità notturna' e può prevenire le scottature solari nei soggetti con pelli sensibili".

Lo studio dell'Osservatorio nutrizionale evidenzia anche che i fumatori rappresentano circa il 15% del campione

analizzato e gli esperti sottolineano l'influenza negativa del fumo sulla pelle, poiché aumenta i radicali liberi e favorisce l'invecchiamento cellulare.

I CONSIGLI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO

Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano suggeriscono di assumere le seguenti quantità di frutta e verdura, ricche di carotenoidi, vitamine e minerali con funzione antiossidante, prestando attenzione ai colori e alla stagionalità, e alcuni consigli per bere di più:

- Consumare almeno tre porzioni di frutta al giorno. Occorre sceglierla matura, meglio se acidula o colorata: giallo-rossa come arance, albicocche, pompelmo, mandarini, melone, pesche a polpa gialla, ananas, cachi. Ricca di antiossidanti è anche la frutta di colore bluastro-nero: more, mirtilli, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie. La buccia, in particolare quella degli agrumi, contiene la maggior parte degli antiossidanti pertanto, quando edibile, non andrebbe tolta, naturalmente a patto che si conosca l'origine del prodotto e lo si lavi accuratamente.
- Mangiare almeno due porzioni di verdure, prevalentemente quelle colorate, come i peperoni rossi e gialli, il cavolo rosso, le carote arancione scuro, la zucca gialla, il pomodoro rosso (ottima fonte di licopene) e la barbabietola rossa. Ottima anche la salsa di pomodoro cruda, in bottiglie al naturale. Gli ortaggi verdi che contengono più antiossidanti sono quelli di colore verde scuro (crescione, rucola, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravenello, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietole ecc), quelli "piccanti", come l'aglio, il porro, lo scalogno e la cipolla (che però perdono le loro proprietà con la cottura).
- Sforzarsi di monitorare il proprio consumo di acqua, ricorrendo anche a semplici accorgimenti come avere una propria bottiglia da 1,5 litri da consumare durante il giorno, oppure prendere come riferimento le tre bottigliette da 0,5 l. La bottiglietta va tenuta in borsa, sulla scrivania e, perché no, anche sotto l'ombrellone. Oppure si possono contare i bicchieri, bisogna assumerne almeno 8 al giorno.

Altri suggerimenti per prevenire l'invecchiamento conservando gli antiossidanti presenti negli alimenti:

- Cuocere poco, e il più brevemente possibile. Consumare ad ogni pasto molti alimenti crudi o appena scottati. Diminuire il tempo di cottura immergendo le verdure in pochissima acqua (effetto vapore).
- Non lasciare mai il cibo all'aria e alla luce, a temperatura ambiente, ricordandosi di riporlo in frigorifero.
- Le verdure vanno prima lavate, poi tagliate o affettate.
- Evitare frittiture, specie di carne e pesce.
- Non bruciare o brunire i cibi arrosto.
- Legumi e cereali integrali in chicchi perdono meno ossidanti se cotti in pentola a pressione. Utilizzare, magari con adattamenti e semplificazioni, le ricette della tradizione contadina.

PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano
Marco Fanini
Telefono: 339-6668750
e-mail: m.fanini@oscbologna.com
sito internet: www.educazionenutrizionale.granapadano.it