

Dieta anti-invecchiamento

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Dieta](#) » [Benessere](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

L'invecchiamento comincia da giovani.

Ciascuno di noi, uomo o donna che sia, prima o poi dovrà fare i conti con l'**invecchiamento**. Questo argomento non riguarda infatti solo i soggetti di mezza età, ma, se si considera che il processo di invecchiamento cellulare inizia a soli **venticinque anni**, ci rendiamo conto di come anche i più giovani dovrebbero preoccuparsi di rallentare questo sgradito effetto.

I rimedi però sono molteplici: da una [dieta](#) apposita alla cosmetica o alla farmaceutica. L'importante è che tali rimedi vengano applicati con **pazienza, costanza e attenzione**. Anche una semplice crema idratante, se usata quotidianamente, può garantire ottimi risultati e può funzionare meglio di un costoso cosmetico applicato però solo di tanto in tanto.

La dieta da seguire.

Anche una dieta particolare può aiutare a mantenersi giovani. **La regola principale è assumere cibi ricchi di [antiossidanti](#), vitamine, [sali minerali](#) e acidi [grassi](#) essenziali.**

A **colazione** è bene bere [tè](#) verde e mangiare un kiwi. In sostituzione vanno benissimo uno yogurt con cereali.

A dominare il menù del **pranzo** è l'insalata, magari accompagnata da pesce, come il salmone al cartoccio o da una buona zuppa di cereali.

Il pesce è ancora protagonista **a cena**. Ottimo il nasello, da consumare cotto al vapore, magari con contorno di cime di rapa saltate in padella.

Lo **spuntino** ideale invece è costituito da agrumi quali arancia o pompelmo.

In teoria però, tali alimenti non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole.

Gli antiossidanti: preziosi alleati.

Nella lotta ai radicali liberi, "sostanze di scarto" dei processi metabolici del corpo e causa dell'"invecchiamento delle cellule", gli [antiossidanti](#) possono risultare l'arma vincente. L'avanzamento dell'età infatti provoca quello che viene definito *stress ossidativo*, cioè un depotenziamento, da parte dell'organismo, della sua naturale capacità di combattere i radicali liberi. È a questo punto che

dobbiamo servirci degli utilissimi [antiossidanti](#). **Non bisogna però aspettarsi effetti miracolosi**. Gli antiossidanti sono certamente utili, ma non "magici", come ritiene qualcuno poco informato.

In ogni caso, a partire dai 35 in poi, gli antiossidanti possono rallentare l'invecchiamento di **un terzo**: cioè vuol dire che iniziando ad assumerne la giusta quantità proprio a partire dai 35 anni, a 65 anni è possibile dimostrarne una decina in meno (secondo le stime più ottimistiche). Gli antiossidanti sono presenti in natura in **moltissimi cibi**, ma in commercio sono presenti innumerevoli **integratori** che possono apportare al nostro organismo la razione di antiossidanti necessaria.

Gli antiossidanti naturali.

È possibile introdurre perciò nella nostra dieta antiossidanti attraverso diversi cibi, senza ricorrere a ad integratori artificiali, sfruttando quindi le proprietà dei prodotti antiossidanti più "genuini". Primi fra tutti gli **agrumi**. Le arance e i pompelmi infatti sono ricchissimi di flavonoidi, cui diversi studi attribuiscono un ruolo fondamentale nella lotta ai radicali liberi. Ricchi di queste sostanze sono anche il [tè verde](#), la fragola e l'acerola.

Molte **verdure a foglia verde** poi contengono una sostanza [antiossidante](#) particolarmente preziosa: la **luteina**. Tale sostanza non è assimilata dal corpo umano ma è un utilissimo ausilio anche contro la *degenerazione maculare senile*, cioè quelle antiestetiche macchioline scure che compiono sulla pelle con l'avanzare dell'età). Grandi quantità di **luteina** sono infatti contenute negli spinaci e nei cavoli.

I prodotti sintetici.

Attualmente l'industria cosmetica non offre solo prodotti volti a rimediare ai danni del tempo ma anche prodotti che aiutano a prevenirne gli effetti negli anni della "giovinezza". I volti più provati possono trarre giovamento ed un vero e proprio "**effetto lifting**" grazie a preparati a base di **enzimi** e **oligoelementi**. Quando invece le rughe e le macchioline scure sono ancora un pensiero lontano, sarebbe bene cominciare a pensare a prevenire tali inestetismi già dai 25 anni, applicando sul viso e sulla pelle una serie di cosmetici creati appositamente per offrire protezione e nutrimento alla pelle ancora giovane. Non bisogna mai dimenticare però le regole fondamentali, da applicare quotidianamente, per mantenere la pelle sana.

Innanzitutto è necessario **idratarla costantemente**, sia dall'esterno con creme apposite, sia dall'interno bevendo almeno due litri d'acqua al giorno. Bisogna poi proteggerla da fattori di [stress](#) quali sole, vento e freddo, senza dimenticare che i **raggi UV** sono un nemico anche in inverno.

Nando