



## La dieta dell'estate: tutto quello che c'è da sapere sul sole

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



## La dieta dell'estate: tutto quello che c'è da sapere sul sole

§§§googlestart§§§

A tutti sono note le proprietà benefiche del sole, come l'azione stimolante alla produzione di vitamina D, indispensabile per fissare il calcio nelle ossa, di ormoni importanti per il [benessere](#), sia fisico che psichico. Ma il sole non è solo questo: spesso le sue azioni possono essere nocive per il nostro organismo, che si difende dai suoi raggi provocando la tipica tintarella estiva prodotta dalla melanina che difende la pelle dai **raggi UV**.



Questa sorta di scudo naturale cambia a seconda dei criteri di esposizione ai raggi solari; ad esempio, chi si espone nelle ore centrali della giornata avrà una colorazione rossastra più intensa, dovuta però non alla produzione di **melanina**, che è bruna, ma dall'ustione data del sole.

A prescindere dall'esposizione, la produzione di melanina è geneticamente predeterminata: chi ha una pelle molto chiara avrà sempre un risultato diverso rispetto a chi è olivastro.

Per l'abbronzatura della nostra pelle esistono anche dei cibi abbronzanti, come le **carote**. E' risaputo che il forte consumo di carote o altri vegetali ricchi di vitamina A o di betacarotene fa depositare, a livello della cute, dei pigmenti colorati, i quali donano alla pelle un colorito marcato che, sovrapponendosi alla melanina, intensifica il colore dell'abbronzatura.





Gli elementi base della [dieta](#) dell'estate sono le **vitamine**.

La **vitamina A** è la più importante per la [salute](#) e la bellezza della pelle. §§§googlemean§§§ Favorisce la sintesi di tutti i **muco polisaccaridi** presenti a livello della **cute** e **sottocute**. Queste molecole conferiscono elasticità al tessuto connettivo e idratazione alla pelle, prolungando il ritardo della formazione delle rughe. La vitamina A la si trova nelle albicocche, nell'anguria, negli asparagi, nei broccoli, nelle carote, nel cavolo, nella lattuga, nel melone, nei peperoni rossi, nei pomodori, negli spinaci, nella zucca. L'esposizione prolungata ai raggi solari provoca:

- il seccamento della cute e la distruzione della componente fibrosa del connettivo. La vitamina A svolge un'azione protettiva, in quanto favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di queste [fibre](#).
- lo **stress ossidativo**, ossia la produzione di **radicali liberi** (sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento cellulare e, di conseguenza, quello della pelle). Per neutralizzare l'azione di questi composti tossici è indispensabile assumere delle sostanze dette **antiossidanti**: vitamina A, vitamina C, vitamina E, selenio, zinco.

La **vitamina C** è addetta alla produzione di **collagene**, una [proteina](#) presente non solo nella pelle ma anche nei capelli, nelle unghie, nonché costituente di particolari strutture, come il tessuto connettivo, le cartilagini. La si trova negli agrumi, nei broccoli, nei cavoli, nelle fragole, nei kiwi, nei lamponi, nel mango, nella papaia, nei peperoni, nei pomodori, negli spinaci.

La **vitamina E** svolge un'azione protettiva, limitando i danni provocati dai raggi solari alla pelle, tanto che spesso compare nella composizione di creme solari e preparati cosmetici. La si può trovare negli oli vegetali (girasole, mais, oliva) ma anche in avocado, mandorle, noci, nocciole, pistacchi.

Diete scarse di [nutrienti](#) o eccessivamente **ipocaloriche** possono influire decisamente sulla salute di **pelle** e **annessi cutanei**. Una cute secca e squamosa, capelli e unghie sottili e fragili, segnano l'assenza di apporti proteici già dopo pochi giorni dall'inizio di una dieta eccessivamente estrema. In particolare, risulta particolarmente nocivo il ridotto apporto degli **amminoacidi solforati** (costituenti delle proteine) come **cisteina** e **metionina**, **minerali** (zinco, rame, selenio e ferro) e **vitamine del gruppo B** come la **biotina**. Una carenza di quest'ultima, chiamata anche **vitamina H**, facilita la caduta dei capelli.

Il [benessere](#) della pelle è fondamentale per la nostra salute ma anche per la nostra bellezza. Va ricordato che la pelle si idrata dall'interno soprattutto, in piccole misure dall'esterno; quindi, usate poco le creme idratanti e detergenti... bevete più [acqua](#), il migliore prodotto (naturale) per combattere la secchezza e mantenere una pelle particolarmente elastica.

Ecco un esempio di dieta estiva:

- **PRIMA COLAZIONE**: a base di yogurt, pane integrale e frutta;
- **PRANZO**: leggero, a base di cereali e verdure ipoproteiche (legumi, uova);
- **CENA**: a base di [pesce](#) e verdure.

Per i condimenti si consiglia l' **olio extravergine d'oliva**.

La dieta estiva, come è possibile capire dall'esempio, è una chiara impronta della **dieta mediterranea**, una dieta salutare per il star bene.

Francesca Brigida §§§googleend§§§

