



## DANNI DEL SOLE? ATTENZIONE A QUELLO CHE SI MANGIA

### *Nuova indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano sulla introduzione di nutrienti protettivi per combattere i danni delle radiazioni solari*

Che i raggi solari siano essenziali per la sintesi della vitamina D è ormai risaputo, ma non lo è altrettanto per i danni alla salute da essi provocati, in particolare quelli dovuti agli UVB. In molti, infatti, credono che una buona crema solare e un paio di occhiali siano sufficienti a proteggere pelle e occhi dai danni causati dai raggi ultravioletti (tumori inclusi), ma nessuna crema solare, neanche quelle a protezione 50+, protegge al 100% e permane totalmente dopo il bagno. Inoltre, i raggi UVB passano attraverso le nuvole, il tessuto degli ombrelloni e arrivano sulla pelle anche per riflessione.

Ecco perché dobbiamo correre ai ripari abolendo le cattive abitudini e seguendo una corretta alimentazione, ricca di vitamine, minerali e nutrienti protettivi delle nostre cellule come i grassi polinsaturi. Gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano hanno indagato sull'alimentazione di 6250 adulti, 56% donne e 44% uomini, verificando che il loro apporto di nutrienti protettivi quotidiani per combattere i possibili danni del sole è insufficiente. Perciò, hanno stilato 5 consigli dietetici per affrontare al meglio un'estate al sole.

Dallo studio si evidenzia che le due indispensabili porzioni di verdura al giorno non sono introdotte dal 38% degli intervistati e sono soprattutto gli uomini, il 45%, a consumare meno di due porzioni di verdura rispetto alle donne, che sono invece rappresentate dal 33% del campione intervistato. Consumano meno di due frutti al giorno il 28% del campione, senza grandi differenze nei due sessi. Il pesce non è consumato due volte a settimana dal 45.6% degli intervistati e l'abitudine a utilizzare una porzione di noci o frutta secca è solo del 22%. Dallo studio emerge che l'apporto alimentare di grassi protettivi (acidi grassi polinsaturi PUFA), conosciuti come omega3 e omega6, è basso. L'energia introdotta con questi alimenti, infatti, è mediamente inferiore al 5%, mentre i livelli di assunzione raccomandati sono il 5-10% dell'energia totale giornaliera.

*“Si parla molto di ossidazione cellulare, ma non abbastanza delle cause: una di queste è certamente l'eccessiva esposizione al sole – ha osservato la **Dott.ssa Michela Barichella, Dietologa e Direttore UOS di Dietetica e Nutrizione Clinica ASST-PINI-CTO Milano e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano** - Abbiamo sempre più dati che confermano che una dieta ricca di vitamine e sali minerali combatte i radicali liberi e protegge il nostro corpo dai danni ossidativi. È fondamentale mangiare le cinque porzioni al giorno di frutta e verdura e assicurarsi la giusta quantità di omega3 con pesce e frutta secca”.*

*“Il fumo aumenta i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento – ha precisato **Barichella** - quindi chi fuma ha la necessità di introdurre più vitamine e sostanze antiossidanti per combattere gli effetti dannosi della nicotina, che si aggiungono a quelli provocati dai raggi UVB”.*

Il 19,5% degli intervistati è fumatore, mentre il 60.7% non ha mai fumato (19,8% ex fumatori). Lo studio evidenzia che i fumatori hanno un minor consumo di vegetali e frutta. Infatti, il 47% degli intervistati che fuma non mangia due porzioni di verdura e il 41% non consuma due frutti al giorno. Il 49% dei fumatori non gradisce molto il pesce e non lo mangia due volte a settimana. Anche l'acqua è insufficiente: nonostante esporsi al sole aumenti il rischio di disidratazione, il 36% del campione non s'idrata sufficientemente e beve meno di otto bicchieri di acqua al giorno.



## GLI ESPERTI DELL'OSSERVATORIO GRANA PADANO HANNO STILATO I 5 CONSIGLI PER UNA PELLE SANA E LUMINOSA

### **1° Vitamine per nutrire la pelle**

È fondamentale integrare la dieta con alimenti naturalmente ricchi di [antiossidanti](#), contenuti soprattutto in frutta, verdura e oli vegetali.

- Si consiglia di mangiare ogni giorno tre porzioni di [frutta](#) e due di verdura, preferendo quella di [stagione](#). Il *beta-carotene*, precursore della **VITAMINA A**, si trova soprattutto nei vegetali gialli-arancioni (carote, zucca, melone, albicocche, pesche a pasta gialla, peperoni gialli, ecc.) e a foglia verde scuro (broccoli, spinaci, rucola, ecc.);
- La frutta e la verdura con maggior concentrazione di **VITAMINA C** sono: kiwi, fragole, agrumi, melone d'estate, peperoni gialli e rossi, e vegetali a foglia verde come asparagi, broccoli, spinaci, basilico ed erbe aromatiche. Per non disperdere la *vitamina C*, si consiglia di mangiare frutta e verdura cruda e fresca (conservata il meno possibile anche nel frigorifero di casa);
- Per condire la verdura preferire [l'olio extravergine d'oliva](#), ricco di **VITAMINA E**, così come la frutta secca con guscio.

### **2° Minerali per nutrire la sottocute**

In particolare potassio, selenio e zinco rivestono un importante ruolo nell'elasticità e compattezza della pelle. L'assunzione quotidiana di frutta e verdura, variando il colore dei vegetali più volte la settimana, garantisce la quota necessaria di [vitamine](#) e [sali minerali](#). Ricchi di vitamine e sali minerali sono il [latte](#) e i suoi derivati, importanti per la pelle sono soprattutto cavoli, broccoli e cavolfiori, veri concentrati energetici per la salute di unghie e capelli. Anche i [legumi](#) sono ricchi di proteine vegetali, vitamine, fibre e potassio. I legumi, inoltre, consumati cotti o crudi, sono utili nella prevenzione di macchie cutanee.

### **3° Bere più acqua**

Per ottenere una pelle sana ed evitare la disidratazione, occorre bere molta [acqua](#) in proporzione al tempo in cui ci si espone. Si raccomanda in genere di assumere quotidianamente almeno 2 litri di liquidi attraverso le bevande (acqua, ma anche tè, tisane, ecc. purché non zuccherate) che, insieme alla frutta e alle verdure fresche, permettono di prevenire stati di secchezza e desquamazione della pelle. Inoltre la disidratazione può provocare problemi alla vista e il distacco del vitreo.

### **4° Proteggersi dal sole**

Per evitare che il sole provochi danni alla salute ([invecchiamento](#) della pelle, rughe, problemi agli occhi), oltre a proteggersi tutto l'anno con occhiali idonei a fermare i raggi UV e filtri solari, d'estate occorre non esporsi alle radiazioni nelle ore più calde, ricordando che più si sale di quota e più il sole penetra nella pelle (anche d'inverno). Rispetto alle aree di pianura, le radiazioni aumentano di circa il 10-12% ogni 1.000 metri di quota.

- Verificare il valore SPF (fattore di protezione solare) e scegliere una protezione in base al fototipo. In ogni caso, è bene non usare una protezione inferiore a 15, il massimo è 50+;
- Utilizzare circa 2mg di prodotto ogni cm di pelle, circa 35 ml per tutto il corpo. Ricordate che la protezione inizia a funzionare circa 30 minuti dopo aver distribuito il prodotto sulla pelle e che la sua efficacia diminuisce se viene a contatto con l'acqua o con il sudore;
- Fate attenzione ad utilizzare i filtri solari l'anno successivo all'acquisto. Controllate la data di scadenza del prodotto: le protezioni solari in genere hanno una durata di 12 mesi dopo l'apertura della confezione. Questo non significa che il prodotto scaduto sia dannoso, ma certamente è meno efficace.



Ovviamente il sole fa anche bene, aiuta l'umore e sintetizza la [vitamina D](#), ma basta un'esposizione di 10-15 minuti al giorno senza filtri solari tra le 11 e le 15 per formare la vitamina D. Dopo pochi minuti, quindi, oltre che proteggersi, è bene stare all'ombra.

### **5° lo stile di vita che danneggia la pelle**

- Fumo. Oltre al colorito spento e alla mancanza di luminosità, provoca anche l'invecchiamento precoce della pelle e non solo la comparsa delle rughe. Il [fumo](#) produce radicali liberi, vasocostrizione che può causare modifiche al tessuto connettivo, all'elastina e al collagene;
- L'abuso di [alcol](#), cioè l'etanolo del vino e degli alcolici. Questa sostanza, oltre a produrre danni all'organismo in generale, produce una disidratazione profonda, accelera la couperose, produce radicali liberi e invecchia velocemente non solo la pelle, ma tutto l'organismo;
- Sedentarietà. L'assenza di attività fisica regolare riduce la vascolarizzazione e la formazione dei capillari, riducendo così il nutrimento della pelle.

Desenzano del Garda, 11 luglio 2018