

# TOGLIETEMI TUTTO MA NON LA MIA TINTARELLA

«Mangiate carote e albicocche e fate la doccia non con il solito bagnoschiuma, ma con un olio privo di sapone», suggerisce il medico estetico Anadela Serra Visconti. «Il doposole? Usatelo anche al ritorno in città», dice il dermatologo Antonino Di Pietro

di **Manuela Pizziolo**

**E**v viva, ce l'abbiamo fatta! Al ritorno a casa, guardandoci nello specchio, realizziamo appieno, forse per la prima volta, che l'obiettivo è stato raggiunto: in vacanza siamo riusciti a conquistare una tintarella perfetta, dorata, magnifica. Ma quanto durerà?

«Troppo poco se, ripiombati negli impegni della vita di tutti i giorni, non si fa nulla per prolungare il "miracolo", spiega la dottoressa Anadela Serra Visconti, medico estetico nota agli italiani grazie alla collaborazione in Rai con *Unomattina*. «L'abbronzatura coinvolge gli strati più superficiali della nostra pelle e bastano pochi giorni lontano dal sole e il fisiologico ricambio cellulare per ritornare a essere dei "visi pallidi».

Dunque, che cosa occorre fare per prolungare il piacere della tintarella? «Innanzitutto, è consigliabile continuare (o iniziare, se non l'avete fatto prima) ad assumere integratori di betacarotene, precursore della vitamina A: si trova in molti vegetali, fra cui la carota, alla quale deve il nome. Molto attivo contro i radicali libe-

ri, il betacarotene agisce nella crescita e nella riparazione dei tessuti, per arginare i danni che l'esposizione solare può provocare alla pelle. Provvidenziale è anche l'olio di borragine (assunto per bocca in perle), che idrata la pelle dall'interno. L'olio di borragine, ricco di Omega 6, previene la disidratazione della cute, conseguenza della prolungata esposizione ai raggi solari».

## L'abbronzatura si "fissa" seduti a tavola...

Ma la tintarella si mantiene anche quando si mangia, scegliendo, per il menu del dopo rientro in città, degli alimenti ricchi di sostanze amiche della pelle, come carote, albicocche, meloni, zucca, spinaci e broccoli. «I cibi che contengono betacarotene, grassi omega 3 e vitamine del gruppo E e F, non devono mancare nella nostra dieta», chiarisce la dot-

toressa Serra Visconti. «Suggerisco, inoltre, di portare in tavola le cosiddette "insalate cosmetiche", arricchite con due-tre noci o mandorle, oppure qualche cubetto di avocado e condite con olio extravergine d'oliva. Solamente i grassi, infatti, permettono di assorbire le vitamine liposolubili come quelle A, E, D, K e F». ►



**Il dermatologo Antonino Di Pietro e il medico estetico Anadela Serra Visconti**



Corbis

## LA CARTA D'IDENTITÀ DELLA PELLE

### È formata da 3 strati

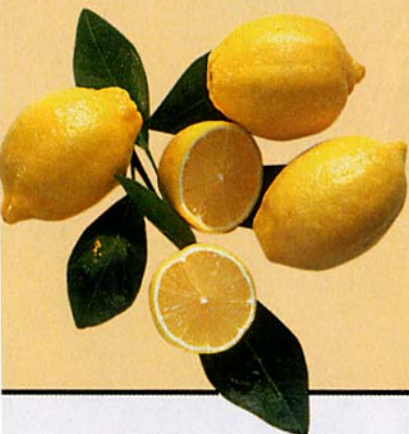
**L**a pelle è composta da tre strati, che abbiamo schematizzato nel disegno più a destra. Eccoli nel dettaglio.

**1) L'epidermide** è lo strato superficiale, costituito, a sua volta, da vari strati, tra i quali quello corneo, il più esterno. Le cellule che lo compongono sono ricche di cheratina, una sostanza che conferisce alla pelle resistenza e impermeabilità agli agenti esterni.



## Ecco due insalate cosmetiche per non ritornare "visi pallidi"

Le ricette delle "insalate cosmetiche", consigliate dalla dottoressa Anadela Serra Visconti per conservare la tintarella anche lontano dalle spiagge, si preparano con gli ingredienti (naturalmente al 100 per cento) che vedete fotografati in questa pagina.



### CON SPINACI, PERE, NOCI E YOGURT

#### Ingredienti (per 2 persone)

200 g di spinaci crudi,  
1 pera,  
3 gherigli di noce sbriciolati,  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
1 cucchiaino di succo di limone,  
mezzo vasetto di yogurt bianco intero,  
sale quanto basta.

#### Preparazione

Disponete la verdura, la pera e le noci nella insalatiera. Quindi, sbattete in una tazzina il limone con il sale, unite lo yogurt

e stemperate il tutto con l'olio, prima di usare questa mistura per condire la vostra insalata.

### VERDE, ALLA MELAGRANA

#### Ingredienti (per 2 persone)

200 g di insalata mista (rughetta, lattuga e gallinella),  
1 fetta di melone,  
1 carota,  
1 cetriolo,  
i semi di 1 melagrana,  
3 mandorle,  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,  
il succo di mezzo limone,  
sale quanto basta.

#### Preparazione

Lavate l'insalata, tagliatela e mettetela in un'insalatiera. Pulite la carota e il cetriolo, tagliateli a fettine e aggiungeteli nell'insalatiera. Riducete il melone a dadini e unitelo agli altri ingredienti, assieme alle mandorle sbriciolate e ai semi di melagrana. Mescolate in una tazzina il sale col succo di limone e l'olio. Versate la salsina e mescolate bene.

