

Estate alle porte: i 7 alimenti per un'abbronzatura perfetta

scritto da Francesca Trasimeno | 08/06/2020



Con l'arrivo della bella stagione nasce il desiderio di esporsi al sole e avere una pelle più dorata. Ma come possiamo intensificare il processo e come proteggerci dai raggi UV?

Dai primi di maggio e per tutta l'estate, ci si prepara all'esposizione al sole con il desiderio di avere una pelle più scura. L'abbronzatura è un meccanismo di **difesa naturale dai raggi solari** che arrivano sulla superficie terrestre.

Abbronzatura e melanina

Tra tutti i raggi che colpiscono la Terra, solo il 5% la raggiungono; quelli UVC vengono schermati dalla ozonofera, mentre i raggi UVA e UVB riescono a superare questo strato, entrando, così, in contatto con la nostra pelle. A questo punto, penetrano nella cute, arrivando fino ai melanociti,

cellule dell'epidermide che producono **melanina**, il pigmento responsabile dell'abbronzatura, il quale assorbe i raggi UV, proteggendoci da questi.

Sulla base di ciò, si può dire che sia la **melanina la vera responsabile dell'abbronzatura** e la sua produzione differisce tra i soggetti principalmente per motivi genetici. Ecco perché c'è chi si abbronzava di più e chi meno.

Beta carotene: i benefici per la pelle

Tuttavia, seppur non stimoli direttamente la produzione di melanina, anche il **beta carotene** è responsabile del cambiamento cromatico della pelle. Si tratta di una pro-vitamina, ovvero una vitamina non ancora attiva, precursore della Vitamina A, liposolubile.

Una volta introdotto con la dieta, si accumula nel tessuto adiposo e nella cute dando luogo al caratteristico colore arancione/bruno.

Tutti i caroteni, come il beta carotene, sono pigmenti naturali di colore rosso, arancio e giallo delle specie vegetali e ne supportano la fotosintesi, mentre nell'uomo hanno importanti **proprietà antiossidanti**. Infatti, oltre a garantire una pelle più scura, il beta carotene è una sostanza particolarmente attiva contro i radicali liberi e nella riparazione dei tessuti, prevenendo, quindi, le scottature solari.

Alimentazione e beta-carotene per l'abbronzatura

Anche in questo caso l'alimentazione ha un ruolo importante perché se da una parte non si può condizionare la produzione di melanina, dall'altra possiamo supportare l'introito di carotenoidi che proteggono la pelle, rendendola più dorata e intensificando così l'abbronzatura.

I **7 alimenti** da inserire nella dieta per l'abbronzatura perfetta sono:

- Carote
- Albicocche
- Melone
- Pesche
- Radicchio
- Pomodori
- [Peperoni](#).

Da questo elenco, è evidente che i cibi che apportano carotenoidi rientrano principalmente tra la frutta e gli ortaggi di colore rosso/arancio, tipicamente diffusi in estate.

La **dose consigliata di beta carotene** (per un non fumatore) varia dai 2 a 4 mg ed è sufficiente introdurre nella nostra alimentazione quotidiana anche uno degli alimenti elencati per superare il fabbisogno. Basti pensare che 200 grammi di carote apportano circa 20 mg di beta carotene.

Dieta per l'abbronzatura perfetta

Le **carote sono ideali da mangiare crude** come spuntino, nelle insalate oppure nelle centrifughe. Pomodori e peperoni, tipici della stagione estiva, sono perfetti per accompagnare contorni, insalate e primi piatti.

Le albicocche, le pesche e il melone sono ottimi nelle macedonie o come **break spezza fame**. Infine, il radicchio, seppur non prettamente estivo, è facilmente reperibile e perfetto per rendere le

insalatone più colorate.

In conclusione, una corretta alimentazione che includa frutta e ortaggi di un certo tipo, consente di godere a pieno dei loro benefici e soprattutto avere una pelle più forte e bruna durante la stagione estiva.