

*In vista delle vacanze**Sole e pelle, integratori e nutrizione*

Arrivano le belle giornate, il caldo aumenta e inizia a farsi sentire il desiderio di vacanza, magari al mare; e il pensiero corre alla pelle, al sole, all'abbronzatura dorata. Una bella abbronzatura, certo, è ciò che la maggior parte delle donne e degli uomini cercano di ottenere dalle giornate estive; ogni momento è buono per stendersi al sole, sollevare i jeans alle ginocchia ed esibire la pelle.

Essere abbronzati significa eliminare il grigiore-pallore che ci ha accompagnato nei lunghi mesi dell'inverno e che abbiamo sapientemente mascherato con creme colorate e fondotinta o eliminato con periodiche lampade abbronzanti nei centri specializzati; ma significa anche affrontare la bella stagione con un aspetto più sano e in sintonia con le belle giornate estive.

Ecco che allora siamo pronti ad affrontare i primi raggi di sole con rinnovato entusiasmo e approfittiamo dei primi week-end o di qualche ora libera per impegnarci in questo vero e proprio compito: abbronzarci, recuperare un aspetto più piacevole e sentirci così in una migliore forma psico-fisica.

Negli ultimi anni, tuttavia, ricercatori e dermatologi hanno sempre più messo in guardia la popolazione sui rischi connessi all'esposizione al sole: melanomi e altre malattie della pelle sono via via aumentati in conseguenza di questa massiccia "indigestione" di raggi solari.

Questo vuol dire rinunciare alla tanto agognata tintarella? Certamente no, ma anche in questo caso le parole



d'ordine sono: prevenzione e cautela. Ciò significa che non bisogna certo abbandonare l'idea di farsi baciare dal sole, ricco peraltro di numerose proprietà benefiche, ma esporsi con cautela, per non rischiare di trovarsi a fare i conti con fastidiosi eritemi, dolorose scottature, fino ad arrivare a pericolose ustioni. Innanzi tutto, come ormai è noto, l'esposizione deve essere graduale; è inopportuno stendersi sulla sabbia del mare o su un prato di montagna per ore ed ore perché... "tanto domani parto". Il risultato potrebbe essere disastroso. In secondo luogo mai esporsi senza un'adeguata protezione, anche se si è dotati di una pelle scura: esiste oggi in commercio una svariata gamma di prodotti con diversi fattori di protezione da scegliere in base al proprio fototipo. Inoltre la protezione va applicata anche quando la pelle è già abbronzata, dal momento che la pelle deve essere sempre protetta dai raggi solari nocivi.

E' anche noto che sarebbe meglio esporsi nelle canoniche ore dei bambini: dalle 10 alle 12 e dalle 16 in poi, evitando quindi le 3 ore in cui i raggi del sole, divenuti perpendicolari, causano i danni maggiori.

A queste parole molti potrebbero obiettare che da anni non seguono queste indicazioni e la loro pelle è sempre bella e particolarmente abbronzata; è doveroso quindi, da parte nostra, fornire tutte le informazioni possibili che possano portare a modificare comportamenti scorretti e a rischio per la salute. Gli effetti nocivi del sole, ci insegnano i nostri esperti, non hanno un rapporto di causa-effetto immediato, ma si colgono in tutta la loro negatività dopo anni; sarebbe molto triste avere a 40 anni una pelle che dimostra almeno 10 di più di noi! Tornare indietro a quel punto è praticamente impossibile, a dispetto di creme riparatrici che promettono risultati miracolosi ma che niente possono per una pelle ormai rigata dai solchi del sole. Invecchiamento cutaneo più precoce e indigestione scorretta di sole vanno spesso di pari passo.

Perché quindi non pensarci prima e non regalarsi ogni anno una sana e bella abbronzatura seguendo solo piccoli e semplici accorgimenti?

Da qualche anno, inoltre, studi e ricerche mirate hanno messo a punto ottimi integratori alimentari in grado di preparare il nostro fisico "dal di dentro" all'esposizione dei raggi solari. Tutti sanno che il sole, attraverso l'azione dei raggi ultravioletti (gli U.V.A.), può favorire la formazione dei radicali liberi che, aumentando la loro concentrazione oltre il valore considerato normale, producono danni a livello cellulare, danni che non sono neces-

sariamente immediati, ma che si manifestano nel tempo. E' quindi importante avvalersi di sostanze anti-radicali liberi (antiossidanti). Si tratta di preparati che, abbinati a una corretta alimentazione, fanno sì che il nostro organismo abbia una marcia in più per affrontare la bella stagione in modo vincente, sfruttando al massimo tutti i benefici del sole e allontanando lo spauracchio dell'invecchiamento precoce della pelle.

Esistono poi integratori che oltre a proteggere la pelle, la aiutano anche ad abbronzarsi meglio, più intensamente e più uniformemente. La vitamina A, ad esempio, oltre a proteggere la pelle, aiuta anche a conseguire una tinta-rella migliore; pertanto può essere utile assumerne maggior dose nel corso dei mesi estivi, di tradizionale esposizione al sole.

Inoltre il sole è salute per il nostro apparato scheletrico. La prima prevenzione per un errato sviluppo nel bambino piccolo, ma anche la prima prevenzione e anche cura attiva nei confronti dell'osteoporosi nella donna in menopausa! Il sole favorisce la formazione di vitamina "D", indispensabile per l'assimilazione del Calcio alimentare. Ecco il perché della balneoterapia e dei "bagni" solari a scopo terapeutico, così validi in queste fasce d'età. L'azione indiretta dei raggi solari è quindi importante per l'assimilazione del calcio che può essere ulteriormente potenziata anche attraverso la giusta integrazione: è il caso dell'abbinamento, ad esempio, di due vitamine, la "A" e la "D" all'interno dello stesso prodotto. Pertanto se si vuole contrastare l'impovertimento calcico nel nostro organismo, non è solo importante la vita all'aria aperta e l'esposizione al sole, ma anche l'opportuna e mirata integrazione.

Liana Zorzi

«Sono una paziente di 38 anni e mi sento relativamente in forma in relazione alla mia età. Ho però una evidente sproporzione tra la parte superiore del mio corpo e quella inferiore. Insomma: ho cellulite in abbondanza. Come può l'alimentazione essermi di supporto?».

Risponde Damiano Galimberti, specialista in Scienze dell'Alimentazione a Milano

«Se fosse stata trovata la dieta anti-cellulite, avremmo fatto felici tutte le donne di questo mondo. Purtroppo la nutrizione è solo uno degli aspetti in gioco. Sicuramente rappresenta una sorta di minimo comun denominatore su cui

basare poi trattamenti estetici, medico-estetici o di chirurgia estetica.

Vediamone insieme gli aspetti più dirimenti.

Innanzitutto la cellulite la si contrasta con un'alimentazione sana, equilibrata, ricca di fonti idriche veicolate tramite gli alimenti e riducendo quei cibi che possono, in un certo qual senso, essere causa indiretta di "ritenzione idrica".

Non è necessaria un'alimentazione fortemente ipocalorica, che farebbe perdere peso magari a livello del distretto corporeo superiore anziché a carico di quello inferiore, accentuando così la differenza tra una zona corporea e l'altra.

Intraprendere una dieta è sempre disagiata in quanto inibire uno stimolo naturale come la fame comporta dei sacrifici. Per fortuna nella dieta per il trattamento della cellulite si avrà più che altro un mutamento delle proprie abitudini alimentari, senza grandi restrizioni quantitative.

Dato che spesso si è invece portati a optare per regimi nutrizionali fortemente ipocalorici se non addirittura sconclusionati, senza né capo né coda, ho creduto utile indicare i principi guida di una corretta alimentazione "contro" la cellulite. In tal senso le regole basilari da applicare in una dieta per contrastare attivamente la cellulite, oltre al movimento e agli esercizi di tipo aerobico e oltre ad eventuali trattamenti loco-regionali, sono le seguenti:

- Riduzione dell'apporto calorico solo in caso di effettiva necessità; un calo di peso rapido e violento può di per sé dar luogo a inestetismi quali un'ipotonia cutanea e una globale perdita di elasticità tessutale.
- Evitare i superalcolici e non bere più di un bicchiere di vino a pasto.
- Acqua a volontà..., bere almeno 2 litri d'acqua al giorno, così da giovare sia all'emuntorio renale sia alla funzionalità intestinale.
- Evitare salse, intingoli, pietanze pasticciate, scatolame, cibi preconfezionati e precotti.
- Ridurre drasticamente il consumo degli affettati e dei latticini stagionati.
- Cercare di evitare le frittiture, cucinando a vapore, bollito, ai ferri, con padelle antiaderenti o microonde.
- Ridurre globalmente i grassi alimentari e i grassi di condimento di fonte animale.
- Ridurre l'apporto di sale, sia quello aggiunto alle pietanze, sia quello già presente al loro interno (esempi, insaccati e formaggi stagionati).
- Non eccedere nel consumo di zuccheri semplici: dolci, gelati, frutta, bibite, cioccolato, caramelle...
- Aumentare nella dieta la quantità di potassio, minerale

che stimola la diuresi (cioè l'eliminazione dell'acqua attraverso l'apparato urinario), e quindi lo smaltimento dei liquidi in eccesso; ne sono ricchi soprattutto le verdure a foglia verde, i pomodori, le patate, le albicocche, le banane, i kiwi...

- Evitare un'eccessiva fermentazione intestinale, ricorrendo di tanto in tanto a tisane a base di finocchio, malva e cumino.

- Ricordarsi che la prima digestione si compie in bocca, attraverso una corretta ed efficace masticazione degli alimenti, pertanto occorre mangiare lentamente, seduti, con calma, masticando bene il cibo: non un fast food, bensì uno slow food!

- Mangiare molta verdura, soprattutto cruda, dando la preferenza agli alimenti ricchi di fibre, coadiuvanti il transito intestinale.

- Aiutarsi con prodotti alleggeriti (i cosiddetti "light"), presenti nei mercati in una gamma sempre più ampia, risultando anche di facile reperibilità; sono in grado di soddisfare i bisogni e i gusti di tutta la famiglia, conciliando un basso apporto calorico e un basso contenuto in grassi, mantenendo sapore e gusto gradevole.

- Comunque contrastare l'azione nociva dei radicali liberi, rinforzando l'assunzione di alimenti ricchi di antiossidanti.

- Effettuare una sorta di linfodrenaggio "casalingo" serale: sdraiarsi supini, gambe a squadra (anche appoggiate ad una parete) e successiva flessione-estensione del piede sulla caviglia. Si ottiene un drenaggio veno-linfatico naturale, favorevole anche alla forza di gravità, migliorando il ritorno veno-linfatico dalla periferia verso il centro, con sensazione di gambe più leggere e meno imbibite di liquidi.

«Ho sentito parlare che un alto livello nel sangue di omocisteina è considerato un fattore di rischio cardiovascolare più importante della stessa ipercolesterolemia. Cosa mi sa dire a riguardo?»

Il dottor Roberto Di Lorenzo, medico di famiglia, risponde:

L'omocisteina è un aminoacido solforato, che si forma a partire dalla metionina. Quest'ultima è un aminoacido essenziale, che quindi non può essere prodotto dall'organismo, deve necessariamente essere assunto con la dieta.

Secondo i più recenti studi, l'omocisteina è considerata come uno dei più importanti indici di rischio cardiovascolare. Infatti livelli elevati nel sangue di questo aminoacido incrementano del 300 per cento il rischio per il soggetto in questione di poter incorrere in un ictus o in un infarto cardiaco. Un carente apporto di alcune vitamine del gruppo B (es.

vitamina B6 e vitamina B12) e di acido folico può indurre un notevole aumento dell'omocisteina, con i rischi conseguenti. Da qui l'importanza di una dieta ben bilanciata nelle persone che seguano uno stile alimentare di tipo vegetariano, al fine di non incorrere in carenze né di acido folico, né di vitamina B12. In un certo senso viene ancora una volta sottolineata la necessità di non ricorrere mai a estremismi nutrizionali (cioè la completa esclusione dalla propria alimentazione di interi gruppi di cibi), recuperando sempre più il concetto di una dieta la più varia possibile, secondo il "vecchio" slogan: "mangiare poco e di tutto".

Per contrastare l'iperomocisteinemia occorre ricorrere ancora una volta non a farmaci, bensì a mirati integratori nutrizionali, in grado di apportare ogni giorno almeno 0,5 mg di acido folico, 50 mg di vitamina B6 e 1 mg di vitamina B12.

Ho 48 anni e dietro consiglio di un amico, sto assumendo 100 mg al giorno di Dhea da circa tre mesi. Vorrei sapere se la dose è giusta e se posso darlo a mia moglie visti i notevoli benefici dal punto di vista energetico.

Generalmente prima di iniziare qualsiasi cura ormonale, è consigliabile effettuare un dosaggio plasmatico o meglio salivare degli ormoni interessati. Lo scopo della terapia sostitutiva è quello di ripristinare livelli fisiologici ottimali di uno o più ormoni mediante la somministrazione di dosi appropriate, da valutare caso per caso, monitorandone gli effetti clinici, nonché l'entità della concentrazione nel sangue o nella saliva e della trasformazione in altri ormoni.

Questo in quanto, dosi fisiologiche e personalizzate di ormoni hanno senz'altro effetti benefici, mentre dosi farmacologiche possono essere causa di azioni avverse. Per quanto riguarda il suo caso, le consiglio di effettuare il dosaggio plasmatico del dhea sia in forma libera che legata (dheas) e di rivolgersi ad un endocrinologo al fine di stabilirne le dosi più appropriate.

Sicuramente la dose di 100 mg die può essere giustificata in un uomo della sua età, ma è assolutamente eccessiva per una donna, cui normalmente non vanno somministrati più di 15-30 mg-die; se l'ormone viene somministrato in dosaggi superiori, può provocare effetti mascolinizzanti come caduta di capelli, irsutismo nonché insorgenza di acne del viso. Ciò accade in quanto nella donna, l'ormone surrenalico, si trasforma facilmente in testosterone. Un lieve incremento di quest'ultimo è senz'altro benefico specie nelle donne in pre- post menopausa per i suoi noti effetti rinvigorenti del desiderio sessuale nonché in termini di energia, di tono dell'umore, tono muscolare ed elasticità della pelle.