

## Tintarella, ecco i cibi che fanno abbronzare di più

Assumere frutta e verdura aiuta a sopportare il caldo e alimenta l'abbronzatura in maniera naturale



Frutta e verdura non fanno bene solo all'organismo, ma anche alla tintarella e non è una novità. Ma quali sono esattamente quelle che ci fanno abbronzare più velocemente? Carote, insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, albicocche, fragole e ciliegie fanno parte della top ten dei "cibi abbronzanti", in grado di stimolare la produzione di melanina, e quindi l'abbronzatura, ma anche proteggere dal caldo estivo. Ma perché questi cibi sono particolarmente indicati per l'abbronzatura? Sicuramente per il loro alto contenuto di vitamina A, che stimola la produzione di melanina. Ci si può quindi sbizzarrire con macedonie, smoothie e insalate, specie se a base di verdure crude.

**La top ten della tintarella.** Al primo posto della classifica troviamo le carote, abbronzante naturale per eccellenza, che contengono 1200 microgrammi di vitamina A (o quantità equivalenti di caroteni) ogni 100 grammi di polpa. Al secondo posto ci sono invece i radicchi, che ne contengono circa la metà (500-600). Al terzo ci sono le albicocche (350-500), seguono cicorie e lattughe (220-260). Il quinto posto è occupato dai meloni gialli (200), poi i sedani (200), i peperoni (100-150) e i pomodori (50-100) che contengono comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni. La penultima posizione è occupata dalle pesche (100) e infine ci sono cocomeri e ciliegie (20-40).

## **Ci spiega come bisogna consumare questi cibi Rolando Manfredini, Capo Area Sicurezza Alimentare e Produttiva di Coldiretti.**

“Per ottenere il massimo beneficio è meglio consumare tutta la frutta e la verdura fresca e cruda, così da assorbire tutti i nutrienti senza perderne parte nella cottura. La frutta e verdura fresca sono fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l'organismo in efficienza e per combattere i radicali liberi prodotti come conseguenza dell'esposizione solare. La verdura va consumata preferibilmente cruda o cotta al vapore e al bar scegliete premute e succhi di frutta”.

### **Quante volte al giorno?**

“Rimpinzarsi non è necessario, bastano soltanto 100 grammi al giorno di carote (che contengono 1200 microgrammi di vitamina A ogni 100 grammi di prodotto), di albicocche (500 microgrammi di vitamina per 100 grammi di prodotto), pomodori, zucca gialla e fragole. E ancora insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, ciliegie, cocomeri. Gli alimenti vegetali, oltre a contenere vitamine e sali minerali, ci dissetano, ci nutrono e mantengono in efficienza l'apparato intestinale grazie alle fibre che contengono”.

### **In che parte della giornata?**

“Mangiare frutta e verdura fresche durante la giornata fa sempre bene, iniziando naturalmente già dalla prima colazione e proseguendo durante la giornata con qualche spuntino a base di frutta e verdura. Se a tavola dovesse rivelarsi difficile, dati i ritmi lavorativi quotidiani, un'ottima idea è prepararsi freschi centrifugati e frullati da bere la mattina o come spuntini tra i pasti. In questo modo si può fare il pieno di vitamine e sali minerali, utilissimi nella calda stagione”.

### **Ci sono invece dei cibi controindicati?**

“È sempre meglio evitare il consumo di bevande gassate e alcolici, cibi fritti o troppo elaborati. Quando si va a trascorrere una bella giornata di sole, i pasti non devono essere troppo abbondanti, è meglio fare piccoli pasti (almeno 4) che una o due abbuffate al giorno”.

### **Altri consigli?**

“Alla buona alimentazione vanno accompagnate regole di buon senso nell'esposizione al sole soprattutto all'inizio della stagione. È quindi importante conoscere il proprio fototipo e utilizzare creme adeguate alla propria pelle, soprattutto su bambini, evitare di stare al sole per un tempo eccessivamente prolungato, specie nelle ore centrali della giornata (dalle 12 alle 15), non esporsi al sole con profumi ed essenze e utilizzare indumenti adeguati (cappelli, magliette, occhiali). Da ricordare che è indispensabile, quando si passano diverse ore al sole, bere più acqua del solito, per mantenere la giusta idratazione e consentire il corretto svolgimento delle funzioni vitali”.