

## Sole: ecco i cibi che aiutano la pelle

Frutta, verdura e anche il cioccolato possono aiutare la tua pelle a difendersi dai raggi UV e dal fotoinvecchiamento



La protezione solare non deve mai mancare nella borsa da spiaggia (e nemmeno in quella da città, tanto che la crema con Spf si mette *anche d'inverno* se si ritiene, in una giornata limpida, di trascorrere molto tempo al sole). Ma forse non sapevi che alcuni cibi possono aiutare la tua pelle a "protegersi" dalle conseguenze di un'eccessiva esposizione al sole e da eventuali scottature: ad avere questa marcia in più sono pomodori, ciliegie e broccoli, ideali per un pasto light che puoi concludere con un quadratino di cioccolato fondente, ricco di flavonoidi. Non dimenticare comunque che, in generale, in estate la pelle tra benefici dal consumo regolare e abbondante di frutta e verdura di stagione, ricchi di vitamine e sali minerali.

**Pomodori.** I pomodori contengono molto licopene, soprattutto quando sono cotti: è un antiossidante efficace presente anche nel pompelmo rosa, nelle arance rosse, in carote, albicocche e cocomeri. Utile per combattere i radicali liberi, questa sostanza, in caso di prolungata esposizione ai raggi ultravioletti, aiuta la pelle a difendersi, allontanando i rischi del fotoaging.

**Ciliegie.** Per eccellenza il simbolo dell'estate, le ciliegie sono piene di vitamina C, che stimola la produzione di collagene della pelle e contribuisce a ridurre i danni dei radicali liberi causati dai raggi UV.

**Broccoli.** Il broccolo e i suoi parenti, come il cavolfiore e il cavolo, sono ricchi di antiossidanti, che aiutano anche a combattere i danni del fotoaging. Contengono infatti sulforafano, un composto naturale, molto studiato per le sue proprietà chemiopreventive. Uno [studio](#) pilota condotto dai ricercatori della University of Arizona e della Johns Hopkins University, ipotizza che questa sostanza possa ridurre il rischio di cancro della pelle quando è esposta al sole.

**Cioccolato fondente.** Diversi [studi](#) hanno dimostrato che il cacao, grazie all'alto contenuto di flavonoidi, può dare alla pelle una maggiore fotoprotezione contro l'eritema indotto da UV e migliora la condizione della pelle nelle donne. Non solo: si noterebbe anche un miglioramento della circolazione sanguigna cutanea (il famoso microcircolo), per una pelle più idratata e compatta.

28-05-2014