

elle salutenews

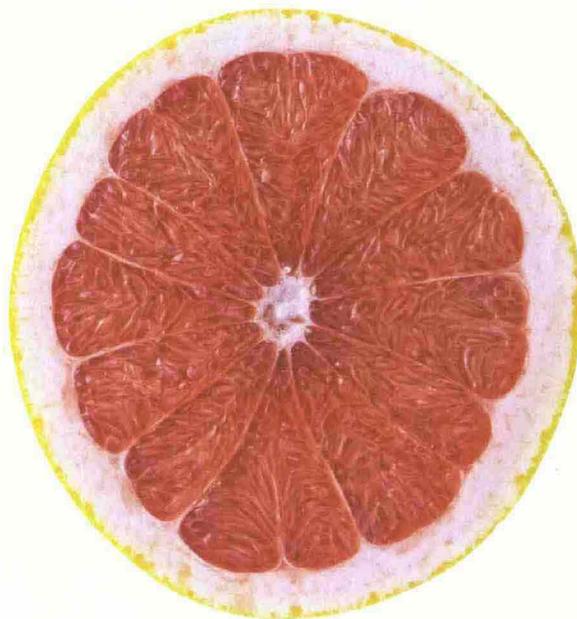
di MARTA SALADINO

Novità A SPICCHI

Falsi miti a tavola, antiche virtù green e ultime scoperte antiage. Tre esperti ci svelano tutto quello che ancora non sapete sulla vitamina C

PIANTE VITAMINICHE

«La vitamina C, detta anche Acido Ascorbico, è un agente disintossicante naturale. Perciò, nelle stagioni di passaggio, è perfetta come base depurativa», dice la dottoressa Daniela D'Amicis, naturopata e terapeuta alimentare. «Via libera quindi a limoni, arance, kiwi e pompelmi. Ma anche al succo di carote crude, pomodori, frattaglie di animali (fegato e reni) e alla rosa canina. Tra le novità sul mercato europeo, anche un piccolo frutto esotico: il Cama-Cama. Ha una percentuale di vitamina C 50 volte superiore a quella contenuta nell'arancia. E poi, la ciliegia delle Antille, l'Acerola: la vitamina C contenuta può arrivare fino al 25 per cento del peso della pianta secca. Ricordiamo anche la boraggine, la calendula, il mirtillo, il lampone e persino il thè, soprattutto quello verde. Estremamente labile, la vitamina C viene distrutta rapidamente dalla cottura, dall'esposizione all'aria e alla luce, ma anche dalla conservazione. Qualche segreto per preservarla? I gambi dei broccoli mantengono la vitamina C più a lungo delle infiorescenze; i peperoni possono essere conservati fino a 3 settimane con una perdita minima.



MAI LA FRUTTA DOPO PRANZO. VERO O FALSO?

«Sfatiamo alcuni falsi miti», dice Nicola Sorrentino, dietologo e nutrizionista. «Con il dilagare delle diete iperproteiche si tende quasi a demonizzare la frutta, colpevole di contenere troppi zuccheri. Un consumo eccessivo di proteine probabilmente farà dimagrire, ma è certamente nocivo. E invece ormai assodato che la regola del 5 (3 porzioni di frutta e 2 di verdura al giorno) sia una valida alleata per la salute e la bellezza. Non mangiate però frutta simile, per esempio 3 albicocche o 3 pesche, perché così facendo rischiate di assumere soltanto vitamina A. Meglio mixare, e magari aggiungete anche una manciata di frutta secca. Così vi garantite il giusto apporto di vitamina C. La frutta non va mangiata dopo pranzo? Non sempre è vero. Anzi. L'ananas, per esempio, contiene la promelina che aiuta e favorisce la digestione delle proteine. Meglio però a digiuno di prima mattina, purché si bevano le spremute appena fatte (entro i 15 minuti), per evitare di disperdere la vitamina C, utile in estate anche contro le scottature del sole».

QUANDO A BRUCIARE NON È SOLO IL SOLE

«La vitamina C non solo è un potente antiossidante che protegge le cellule cutanee e le fibre dermiche (collagene ed elastina) dai radicali liberi prodotti dai raggi UV, specie UVA responsabili del fotoaging, ma anche i capillari, prevenendo il rischio di couperose», dice la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa. È recente infatti l'allarme IR, raggi prodotti non solo dal sole ma da tutte le fonti che emettono calore. Linee guida emerse dal congresso Mondiale AntiAging (conclusosi a marzo a Monte Carlo) indicano un'efficace sinergia antiossidante tra Acido Ascorbico, Acido Ferulico (derivato dal verde delle foglie) e Floretina (dalla mela). Un vero pool antiossidante scientificamente testato, da usare tutto l'anno e, come base, sotto la protezione solare. Da provare C E Ferulic di Skinceutical, formula rivoluzionaria per una tripla azione antiossidante (138 euro, in farmacia). Per un risultato antimacchia invece, la novità di Kiehl's: Clearly Corrective Dark Spots Solution, che attenua discromie e macchie scure».

