

Home **Body Building** Energia Fisica Fitness Palestra Pilates Yoga Canale Video

**BREAKING NEWS** Eccessivo rumore nell'ambiente circostante, ecco come reagisce il ...

Home / Body Building / I dieci alimenti per il benessere e la cura della pelle

## I DIECI ALIMENTI PER IL BENESSERE E LA CURA DELLA PELLE

■ Body Building

Ecco gli alimenti per il benessere e la cura della nostra pelle: dal salmone ai semi di lino, l'avocado, l'olio d'oliva e il cioccolato fondente e tanti altri. Vediamo.

Ci sono degli alimenti che contengono delle biomolecole antiossidanti, omega 3 e omega 6 e vitamina E che aiutano la bellezza e la cura della pelle, la mantengono sana, idratata e la fanno invecchiare meno.

Vediamo alcuni alimenti importanti per la salute e la cura della pelle

“Quando l'organismo perde il

suo equilibrio, uno dei primi organi a subirne le conseguenze è la pelle”, dice **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di Medicina estetica dell'Università di Pavia. E' la verità, la conquista di una pelle sana e luminosa inizia da un'Alimentazione equilibrata, attraverso nutrienti giusti che proteggono il precoce invecchiamento della pelle e favoriscono la rigenerazione delle cellule ed l'equilibrio idrolipidico del tessuto.

1 - Pesce Azzurro

Il pesce azzurro è ricco di acidi grassi essenziali che l'organismo non produce ma devono essere introdotti attraverso la scelta delle alici, sgombro, aringhe, sardine, fonte abbondante di Omega 3, che aiutano l'organismo a contrastare i radicali liberi ed il colesterolo ed a rallentare il normale processo di invecchiamento cellulare.

### IN PRIMO PIANO

### IN PRIMO PIANO

### TAGS POPOLARI

2017 2018 **Allenamento** america  
 attività bambini bellezza **bene** benessere  
 comune **Corpo** dieta donna donne  
 energia esercizio estate facebook **fisico**  
 fitness gara italia italiano massa medico  
 mentale muscoli natura naturale naturali  
**palestra** personal pilates postura

## 2 - Le Carote

sono gli ortaggi più ricchi di antiossidanti, contengono vitamina C e betacarotene, precursore della Vitamina A, consigliabile soprattutto ai bambini nell'età della crescita. Antiossidanti che hanno influssi positivi sulla vista, sulla pelle e sullo sviluppo omogeneo del sistema osseo. Mangiare carote allunga la vita.

## 3 - Il cioccolato fondente

Soprattutto quello amaro è ricco di antiossidanti naturali, i flavonoidi, grazie al cacao, maggiore è la sua concentrazione più positivo è l'impatto sulla memoria, l'umore, il sistema immunitario. I Flavonoidi proteggono le arterie, prevengono le patologie cardiovascolari e regolano il colesterolo e riducono la pressione sanguigna. Un toccasana per la salute

## 4 - L'Avocado

L'avocado è un frutto dalle qualità nutrizionali meravigliose. E' ricco di vitamina A e di vitamina E, che aiutano a liberare il nostro organismo dalle tossine e dai radicali liberi, che provocano danni seri e conseguenze per

prestanza fisica salute sesso spazio  
mentale sport trainer usa viaggi viver vivere  
yoga

### ULTIME IN BODY BUILDING

I dieci alimenti per il benessere e la cura della pelle

Alla ricerca di una nuova cura per il cancro

### ULTIME IN ENERGIA FISICA

Piermarco, 60 anni e un fisico da culturista: "Il segreto è nella testa"

Gigi Hadid: ecco i suoi esercizi per scolpire le gambe | Sky Mag

### ULTIME IN FITNESS

Dieta fitness per dimagrire subito - Quotidiano di Ragusa

Dieta fitness per dimagrire subito

### ULTIME IN PALESTRA

Allenamento in palestra, utile per mantenere o perdere peso

Vulnerabilità sismica, in Consiglio a Seravezza i dati scuola per scuola

### ULTIME IN PILATES

la salute come accelerare alcune malattie degenerative come Alzheimer o Parkinson, la calvizie precoce, malattie infiammatorie, patologie cardiovascolari e invecchiamento dei tessuti.

Dieta fitness per dimagrire subito  
- Quotidiano di Ragusa

Dieta fitness per dimagrire subito

#### 5 - Frutta secca

Si consiglia una dose quotidiana minima di frutta secca, circa 20 gr. al giorno, aiuta a difendersi da alcune delle principali patologie contemporanee. Sono tra le fonti più ricche di acidi grassi insaturi sia omega-3 che omega-6, mentre le mandorle sono ricche di acidi grassi insaturi e fonte di vitamina E. Le sue proprietà nutritive delle noci intervengono positivamente sull'organismo, prevenendo il rischio di contrarre diverse patologie cardiovascolari, metaboliche e respiratorie.

#### 6 - Il tè verde

È un vero e proprio concentrato naturale di antiossidanti, le catechine, tra i quali troviamo polifenoli, bioflavonoidi e tannini. Può essere gustato sia in inverno che in estate. Un consumo regolare di tè verde può apportare numerosi benefici al nostro organismo: assicura ossigeno e nutrienti freschi ai tessuti, rimineralizza e tonifica ossa, pelle e capelli, rafforza il sistema immunitario, facilita la digestione e riduce l'assorbimento degli zuccheri.

#### 7 - L'Acqua

L'acqua è un vero e proprio alimento, fondamentale per la regolazione della temperatura corporea, per i processi digestivi e metabolici, depura il corpo, il mantenimento dell'idratazione della pelle e delle mucose. Contiene sali minerali importanti per la salute del corpo, e la Società italiana di nutrizione umana (Sinu) consiglia di berne circa due litri e mezzo al giorno per mantenere una corretta idratazione del corpo e per la salute della pelle del viso.

#### 8 - L' Olio Evo

L'olio Evo è l'elisir di lunga vita, il principe della Dieta Mediterranea, un succo di frutta naturale, un gustoso condimento delle nostre tavole, con caratteristiche peculiari. E'una miniera di antiossidanti tra cui i polifenoli, la vitamina E e diversi composti fenolici, biomolecole che difendono il nostro corpo dall'invecchiamento precoce e neutralizzano i famosi radicali liberi, garantendo longevità alle cellule. Per quanto riguarda invece il modo più salutare nell'uso è a crudo, ma ricordiamo che ha un elevato punto di fumo ed è stabile alle alte temperature e quindi nei cibi cucinati non è dannoso.

#### 9 - Salmone

Amico della pelle, il salmone deve la sua preziosità alla ricchezza di Omega 3, acidi grassi polinsaturi che l'organismo non è in grado di produrre da solo (per questo sono detti essenziali). Quindi devono essere assunti con il cibo. Gli Omega 3 svolgono una funzione fondamentale nella protezione e nella riparazione delle membrane cellulari.

#### 10 - Semi di Lino

L'alto contenuto di minerali (in particolare fosforo, rame, magnesio e manganese), di proteine (20%) e lipidi (40%) fanno dei semi di lino delle piccole preziose perle di salute e cura della pelle. Tra i componenti di questi semini è d'obbligo menzionare gli acidi grassi polinsaturi, capostipiti degli Omega 3 e Omega 6, ma

soprattutto la presenza di mucillagini.

Fonte: Google News – Cura del Corpo site-2anews.it

- Tags
- ◀ ALIMENTI
  - ◀ ANTIOSSIDANTI
  - ◀ BAMBINI
  - ◀ BELLEZZA
  - ◀ BENE
  - ◀ BENESSERE
  - ◀ CAPELLI
  - ◀ CORPO
  - ◀ DIETA
  - ◀ ESTATE
  - ◀ GARA
  - ◀ ITALIA
  - ◀ LONGEVITÀ
  - ◀ MEDICINA
  - ◀ MEDITERRANEA
  - ◀ MENTALE
  - ◀ NATURA
  - ◀ NATURALE
  - ◀ NATURALI
  - ◀ ORGANISMO
  - ◀ PATOLOGIE
  - ◀ SALUTE
  - ◀ VITAMINA

◀◀ Precedente  
 Alla ricerca di una nuova cura per il cancro

**ARTICOLI CORRELATI**

<p>Alla ricerca di una nuova cura per il cancro</p>	<p>L'integrazione che funziona, a Campobasso il primo negozio ...</p>	<p>Eccessivo rumore nell'ambiente circostante, ecco come reagisce il ...</p>
---	---	--

Acqua Fitness Marima  
 Senigallia: tutti in sella, per dimagrire e ...

**ARTICOLI SELEZIONATI**

- Alessandra Ciucci: "I miei primi venti anni del fitness per tutti" – Tiburno
- WELLNESS – Scienza e palestra, binomio indissolubile
- Arriva il metodo di allenamento per essere sode e sottili – Glamour.it
- San Bonifacio
- TRX WORKOUT: come potenziare tutta la muscolatura in 30 minuti

**ARTICOLI RECENTI**

- I dieci alimenti per il benessere e la cura della pelle
- Alla ricerca di una nuova cura per il cancro
- Dieta fitness per dimagrire subito – Quotidiano di Ragusa
- L'integrazione che funziona, a Campobasso il primo negozio ...
- Eccessivo rumore nell'ambiente circostante, ecco come reagisce il ...