

Questo sito contribuisce alla audience di

**TORTINO DI SCAMPI
CARCIOFI E PATATE**

Per 6 persone
Calorie a porzione 470
1h e 45' preparazione
Media



1

**Il tortino di scampi, carciofi e patate**

RICETTE - SECONDI

2



RICETTE - TORTESALATE

salepepe

RICETTE

OCASIONI SPECIALI

SCUOLA DI CUCINA

LUOGHI E PERSONAGGI

VINI

...

Q

ABBONATI

Scopri: Pasqua | Vegetariano | Ricette sfiziose | Ricette light | Ricette veloci | Ricette facili | Vegano | Scuola di cucina | Top ricette | Speciali

home news e eventi benessere pelle giovane: con il selenio il menu non fa una grinza

Pelle giovane: con il selenio il menu non fa una grinza

“A vent'anni hai il viso che ti ha dato madre natura. A cinquanta quello che ti sei costruita tu”. Una pelle morbida, un viso giovanile, un colorito luminoso sono in parte un dono di natura. Ma la genetica, dicono gli esperti, conta solo per il 30%, mentre il restante 60% (botox, filler e lifting a parte) è il risultato di un preciso stile di vita. Che inizia a tavola

Tweet



“Il primo passo per prendersi cura della salute della pelle è scegliere un'alimentazione corretta – spiega la dermatologa [Magda Belmontesi](#) - Come tutte le cellule, anche i cheratinociti della pelle, per potersi dividere e maturare, dipendono dalle sostanze nutritive che si assumono mangiando. Ecco perché fornire alla pelle i nutrienti essenziali di cui ha bisogno (e che spesso con l'avanzare dell'età cominciano a scarseggiare) contribuisce a mantenerla più sana più a lungo, ritardando il processo di invecchiamento”. Un colorito spento, rughe accentuate e un ovale che mostra i segni dell'età indicano che urge aumentare l'intake di selenio, l'antiage più efficace nel rendere la pelle più compatta.

Vegetariani e vegani penalizzati

Il selenio è il miglior amico delle **etere ragazze**, perché una volta entrato nell'organismo forma i mucopolisaccaridi, particolari sostanze che, combinandosi con il nostro tessuto connettivo, formano un reticolo ben teso e migliorano, quindi, la consistenza dei tessuti. Inoltre, il selenio serve a sintetizzare il glutatone perossidasi, un enzima che, con le vitamine E e C, protegge le cellule dai radicali liberi. Insomma, il selenio è benefico per tutti, uomini compresi, visto che si è dimostrato efficace nella **prevenzione del tumore alla prostata**. **Ogni giorno si dovrebbero introdurre con i cibi almeno 55 microgrammi di selenio**. Un traguardo raggiungibile con un'alimentazione attenta e con la giusta dose di alimenti di origine animale, ma più arduo per alcuni. Ad esempio chi consuma di rado il pesce, i vegetariani, i vegani e chi vive in ambienti inquinati ha maggiori probabilità di non riuscire a raggiungere questa soglia. Tanto che in Italia in media ci fermiamo a 43 microgrammi giornalieri.

Italia che vai, selenio che trovi

Ma non tutta la penisola è uguale, anche perché il contenuto di selenio nel suolo italiano è

LEGGI ANCHE



SETTE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA ALLUNGANO LA VITA



ALIMENTAZIONE: LE INFIAMMAZIONI SI COMBATTONO CON IL BIO



BIRRA. BASTA UNA PINTA E LA FERTILITÀ DELL'UOMO RADDOPPIA



Ricette via mail

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere settimanalmente suggerimenti, consigli e ispirazioni.

Inserisci Email...

INVIA

diverso da zona a zona. Alcuni ricercatori ne hanno verificato il contenuto nel frumento coltivato in diverse parti della penisola scoprendo una grande variabilità: si passa da un minimo di 7 a un massimo di 254 microgrammi per chilo. "Alcune zone, come la Sardegna e la Sicilia, hanno nel terreno una buona percentuale di selenio, che poi passa nei vegetali coltivati e nei cibi - scrive Dario Bressanini, ricercatore presso il dipartimento di Scienza e alta tecnologia dell'Università degli studi dell'Insubria nel suo interessante libro "Le bugie nel carrello" - Il massimo si registra nella provincia di Pavia, dove i valori medi corrispondono soltanto alla metà della soglia ritenuta potenzialmente tossica. Ma i pavesi che consumano molti prodotti locali di origine animale (come la carne) potrebbero superare la soglia di rischio. I vegani di Novara o Lodi sono all'apposto: in queste zone il suolo è particolarmente povero di selenio e quindi i residenti che consumano solo vegetali a chilometro zero potrebbero manifestare una carenza di selenio".

Il selenio nei cibi

Come assicurarsi ogni giorno i fatidici 55 microgrammi di selenio? In pratica il primo passo è consumare quotidianamente almeno due porzioni di verdure (in particolare l'indivia e i funghi champignon) che, sebbene ne contengano poco, hanno un selenio dalla maggiore biodisponibilità. Secondo step: **consumare le tre porzioni di latte e/o yogurt consigliati ogni giorno dalle Linee guida ufficiali per una corretta alimentazione**. Terzo step: **mangiare pesce o molluschi almeno due volte alla settimana**, ricordando che con 150 g si copre il fabbisogno quotidiano sia di selenio che di iodio. Le scelte migliori sono acciughe, salmone o aringhe, senza disdegnare le specie di acqua dolce, come la trota.

Anche una dieta con il giusto quantitativo di **carne bovina**, in particolare i tagli magri, contribuisce a una migliore assunzione di selenio. Per chi rinuncia alla carne ci sono i cereali integrali, che, al contrario di quelli raffinati, contengono selenio: sostituirli al pane o alla pasta "bianchi" costituisce una buona abitudine anche per gli onnivori.

Un'altra "scorciatoia" (perdi più low cost) nel viaggio verso l'en plein di selenio consiste nell'usare aglio, porro e cipolla, perché sono ricchi di questo minerale, e nel condire i piatti con pepe nero, che ne facilita la fissazione nell'organismo. Ottima anche l'abitudine di consumare (ma in dosi minime) le noci brasiliane: ne basta una per coprire il fabbisogno di questo oligoelemento.

I super food arricchiti

Ma che fare se con la dieta non si riesce a fornire all'organismo tutto il selenio di cui ha bisogno ogni giorno? Si può ricorrere a prodotti arricchiti di selenio, che spaziano dalle patate al latte agli asparagi. Ma senza aspettarsi miracoli e tenendo sempre presente che, se non si tratta di alimenti di consumo regolare, i pochi microgrammi in più che assicurano per porzione sono poco rilevanti nel percorso verso il raggiungimento dell'intake consigliato. Ma possono essere molto pesanti per il budget familiare.

[Manuela Soressi](#)
aprile 2017



Condividi



TAG: [#alimentazione](#) [#Benessere](#) [#curiosità](#) [#dieta](#) [#pesce](#) [#salute](#) [#vegano](#)
[#vegetariano](#)

LE RICETTE



SEGUICI



ABBONATI

Ricette

Occasioni speciali

Scuola di Cucina

Luoghi e Personaggi

Vini

News ed Eventi

Video

Vegetariano

Dolci e dessert

Pasqua

Ingredienti

Luoghi

Rossi

News

Dolci e dessert

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.