

# Raggi in PILLOLE

**Assieme ai centrifugati di frutta e verdura, gli integratori solari sono i migliori alleati di un'abbronzatura uniforme e dorata**

DI *Claudia Bortolato*  
FOTO DI *Thiemo Sander*

**A**nche gli scienziati sono d'accordo. Secondo uno studio dell'università del Western Australia, pubblicato sulla rivista *Behavioral Ecology*, le carnagioni che virano al dorato esercitano un'attrazione maggiore perché comunicano salute. E se volessimo riscaldare l'incarnato? Gli autori dello studio sostengono che una delle strategie più efficaci consista nell'assumere vegetali ricchi di carotenoidi. A tutto vantaggio dell'abbronzatura. In effetti, gli alleati della tintarella si nascondono anche in dispensa, sotto forma di frutta, verdure, erbe e spezie: ricche di vitamine, minerali e polifenoli. «I carotenoidi sono i principali artefici della pelle dorata e proprio per questo gli ingredienti più utilizzati negli integratori solari», spiega il dermatologo Carlo Di Stanislao, dell'università dell'Aquila. «In natura, si trovano nei vegetali giallo-arancio e nelle verdure a foglia verde, ma anche nel pomodoro. Il licopene, infatti, è un carotenoide utile sia per intensificare l'abbronzatura sia per contrastare il surplus di radicali liberi causato dall'esposizione al sole».

A destra, nella foto. Per essere al top della forma, un integratore a base di tè verde, guaranà e vitamina C: Oenobiol Topslim 3 in 1. Drenante e antiossidante, stimola il metabolismo e il microcircolo (in farmacia).

GRAZIA • SPECIALE BELLEZZA





## PER FARE IL PIENO DI VITAMINE E MINERALI: PRIMA, DURANTE E DOPO LA VACANZA

1. DA BERE: CENTRIPURA ANTIOSSIDANTE MELOGRANO & POMODORO CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO CUTANEO INDOTTO DAI RAGGI UV. DI BIOSLINE (€ 13,50 IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA)  
2. FACILMENTE ASSIMILABILE, INNÉOV SOLAIRE PREPARA LA PELLE AL SOLE CON BETACAROTENE, LICOPENE E LACTOBACILLUS JOHNSONII (€ 28,80 IN FARMACIA).  
3. PRIMA E DURANTE L'ESPOSIZIONE: SOLE CAROTENPLUS SFRUTTA UNA TECNOLOGIA A RILASCIO GRADUALE DEGLI INGREDIENTI. DI LICHTENA (PROMO 30 + 30 COMPRESSE € 25, IN FARMACIA)  
4. UN CONCENTRATO DI BETACAROTENE, VITAMINE C ED E, ZINCO, RAME E LICOPENE: BIONIKE DEFENCE SUN (€ 26,50 IN FARMACIA)  
5. AL GUSTO VANIGLIA, SUNISSIME CAPSULE ABBRONZANTI DI LIERAC: PREPARA, SUBLIMA E PROLUNGA L'ABBRONZATURA CON

CAROTENOIDI, VITAMINA E, SELENIO (€ 24,90 IN FARMACIA).  
6. L-TIROSINA ED ESTRATTO DI SEMI D'UVA, PER PRESERVARE LA PELLE DALLO STRESS OSSIDATIVO: IN RILASTIL SUN SYSTEM (€ 23,90 IN FARMACIA).  
7. FAVORISCE SIA LA PIGMENTAZIONE UNIFORME SIA LE NATURALI CAPACITÀ DI DIFESA DELLA PELLE: CON LICOPENE, BETA-CAROTENE, RAME E VITAMINA E, BIOSLINE BETASUN GOLD (€ 20 IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA)  
8. DA SCIogliere IN BOCCA: DERMA DEFENCE LIFTING BRONZE INTENSIFICA L'ABBRONZATURA STIMOLANDO ANCHE LA FORMAZIONE DI COLLAGENE, PER MIGLIORARE L'ELASTICITÀ DELLA PELLE (€ 59,90 IN FARMACIA)  
9. SONO A BASE DI ESTRATTI SECCHI DI TÈ VERDE, CAROTA E FIORI DI TAGETE LE CAPSULE VEGETALI ERBAMEA CAROSOLE PLUS (€ 9 IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA).

## L'INTEGRATORE È SERVITO

Dalla classica pillola al granulato che si scioglie in bocca, fino alla versione bevanda pronta all'uso: gli integratori solari si presentano oggi in varie forme per soddisfare tutti i gusti. Ma la regola sempre valida vuole che l'assunzione inizi almeno due settimane prima di partire per le vacanze e prosegua al rientro in città. A detta degli esperti, l'efficacia dei diversi preparati si equivale. La vera differenza la fanno i principi attivi. «Per rallentare l'invecchiamento e stimolare un colore omogeneo, insieme ai carotenoidi sono importanti il resveratrolo dell'uva nera e la luteina, che rinforzano le difese contro gli infrarossi. E poi il rame, che coadiuva la sintesi della melanina», spiega Di Stanislao. Altrettanto utili, gli omega 3 e 6 e i probiotici, che rinforzano le difese immunitarie e la funzione barriera della pelle. Senza dimenticare l'accoppiata antiossidante per eccellenza: vitamina E più vitamina C. Mentre tra le sostanze "emergenti" spiccano l'acido ellagico estratto dalle bacche di goji e dai frutti di bosco e il picnogenolo: si ricava dalla corteccia di pino marittimo francese e racchiude una miscela di sostanze antiossidanti che aiuta anche a prevenire le macchie.

## TENDENZA "SUCCHI"

Un altro modo oggi di gran tendenza per far scorta dei preziosi nutrienti è preparare centrifugati, frullati ed estratti. «Oltre a fornire sostanze utili per l'abbronzatura, prevengono macchie e altri segni dell'età. In più, hanno un'azione drenante, anti-infiammatoria e idratante perché apportano acqua naturale: priva delle sostanze chimiche presenti in quella del rubinetto, ricca di potassio, enzimi e vitamine», dice Angelo Bianco, medico nutrizionista e specialista in medicina termale ad Abano Terme (PD). Di seguito, alcune ricette che ci ha suggerito. Da gustare prima, durante e dopo i bagni di sole.

**Abbronzante e saziante:** una carota, una fetta di melone giallo, 2 susine, 3 pesche, 3 albicocche e un pezzetto di zenzero grattugiato.

**Termogenico e intensificatore del colorito:** un peperone rosso, 3 peperoncini rossi, 200 grammi di pomodori maturi, una carota e 2 cucchiaini di bacche di goji.

**Un classico della tintarella:** 3 carote, 100 grammi di melone, 100 grammi di pomodoro, 200 di fragole, mezzo mango, 2 spicchi di pompelmo rosa.

**Esotico:** metà ananas, un avocado, mezzo mango, una papaya, 2 carote, 5 fragole e una spolverata di semi di chia. Buon appetito! ■