



Consigli alimentari per una pelle luminosa



Le abitudini alimentari di una donna che desidera mantenere la pelle giovane devono essere sane e bilanciate nel contenuto dei nutrienti base (proteine, zuccheri, grassi, fibre e micronutrienti). La donna, più dell'uomo, necessita di acido folico e Ferro contro l'anemia, di Calcio e Vitamina D per la salute delle ossa e di Vitamina antiossidanti e minerali quali **Rame**, **Zinco** e **Selenio** utili a favorire le difese naturali.

Per mantenere la pelle tonica e sostanzialmente sana contro l'invecchiamento cellulare bisogna mangiare alimenti ricchi di:

- **Antiossidanti** quali Vitamina C, Vitamina E, Vitamina A e caroteni, Zinco, Rame, Selenio
- **Ferro** favorisce il trasporto dell'ossigeno
- **Acido gammalinolenico (GLA)**, idrata in profondità e combatte la secchezza
- **Vitamine del gruppo B** costituiscono un'ottima fonte energetica.

L'uso di un integratore formulato con le vitamine e i minerali adatti alle esigenze femminili aiuta a combattere lo stress ossidativo e i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

Alimenti consigliati

Acqua in abbondanza (1 litro e mezzo almeno e fino a 2 litri nella stagione calda)

Il pane, la crusca, il mais e il riso soffiato

Il burro e l'olio extravergine d'oliva (utilizzati a crudo)

Il latte e i latticini freschi (meglio nelle versioni magre)

Ortaggi con Vitamina C: peperoncini piccanti, peperoni, prezzemolo, rucola, broccoletti, cavolo, broccolo, spinaci, cavolfiore, fave, piselli freschi, radicchio, pomodori, patate novelle, indivia e lattuga

Ortaggi con Vitamina A e carotenoidi: carote, pomodori e zucca

Ortaggi verdi ricchi di Ferro: cavolo riccio, spinaci, lattuga, funghi, asparagi, carciofi

Frutta con Vitamina C: kiwi, fragole, agrumi

Frutta con carotenoidi: melone, albicocche, pesche, mango, papaia - o con altri antiossidanti more, mirtilli

Alimenti da evitare

Carne: carni rosse grasse

Salse

Salumi e insaccati

Condimenti di origine animale (burro fuso, strutto, lardo, mascarpone, panna)

Bevande gassate, alcolici in genere

Dolci di pasticceria, particolarmente elaborati a base di creme e cioccolato

Si ricorda che l'abitudine al fumo invecchia la pelle precocemente.

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista