

Alla scoperta della dieta che abbronzava con Campagna Amica



Con l'arrivo del caldo quasi tre italiani su quattro (74%) si espongono ai raggi solari per ottenere la sospirata abbronzatura.

E' quanto emerge da una indagine Coldiretti/Ixe' sulla **"La passione degli italiani per il sole"** presentata in occasione del #tintarelladay con la possibilità di scoprire la dieta che abbronzava nei principali mercati di **Campagna Amica a partire dalla Capitale Roma in via Tiburtina 695 dove è stata esposta la top ten della frutta e verdura che abbronzava**. La tintarella – sottolinea la Coldiretti – è uno degli obiettivi piu' perseguiti da nord a sud della Penisola, dal mare alla montagna, lungo i fiumi o in campagna, ma anche in città fra piscine, parchi e balconi.

Con l'11% di chi si abbronzava decide di farlo senza utilizzare alcuna protezione, il consiglio per tutti è di esporsi gradualmente al sole evitando le ore più calde soprattutto in caso di carnagione chiara ma anche l'alimentazione – sottolinea la Coldiretti – aiuta a "catturare" i raggi del sole ed è anche in grado di difendere l'organismo dalle elevate temperature e dalle scottature. La dieta adeguata per una abbronzatura sana e naturale si fonda – precisa la Coldiretti – sul consumo di cibi ricchi in Vitamina A che favoriscono la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che protegge dalle scottature e dona il classico colore scuro alla pelle.

Sul podio del “cibo che abbronzava” secondo la speciale classifica stilata dalla Coldiretti salgono carote, radicchi e albicocche, ma sono d'aiuto anche insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, fragole o ciliegie che sono peraltro disponibili in grande quantità e varietà con un ottimo rapporto prezzo/qualità in questa stagione. Il primo posto è conquistato indiscutibilmente dalle carote che contengono ben 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile.

Al posto d'onore – continua la Coldiretti – salgono gli spinaci che ne hanno circa la metà, a pari merito con il radicchio mentre al terzo si posizionano le albicocche seguite da cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliege che presentano comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni. Con il caldo infatti è importante consumare frutta e verdura fresca, fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l'organismo in efficienza e per combattere i radicali liberi prodotti come conseguenza dell'esposizione solare. Antiossidanti “naturali” sono infatti le vitamine A, C ed E che – sottolinea la Coldiretti – sono contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca. Alla buona alimentazione – spiega la Coldiretti – vanno accompagnate regole di buon senso nell'esposizione al sole soprattutto all'inizio della stagione.

E' quindi importante conoscere il proprio fototipo ed utilizzare creme adeguate alla propria pelle, soprattutto su bambini, ridurre al minimo le esposizioni ai raggi solari, specie nelle ore centrali della giornata, non esporsi al sole con profumi ed essenze e – spiega la Coldiretti – utilizzare indumenti adeguati (cappelli, magliette, occhiali). In caso di scottature o di disidratazione della pelle possono essere utili – conclude la Coldiretti – anche alcuni rimedi naturali come impacchi di yogurt bianco intero oppure maschere con fette di anguria oppure la polpa di mela grattugiata stesa

sulle zone più arrossate.

LA TOP TEN DELLA TINTARELLA DELLA SALUTE – Vitamina A (*)

1. Carote 1200
2. Radicchi 500-600
3. Albicocche 350-500
4. Cicorie e lattughe 220-260
5. Meloni 200
6. Sedano 200
7. Peperoni 100-150
8. Pomodori 50-100
9. Pesche 100
10. Cocomeri, fragole e ciliegie 10-40

(*) in microgrammi di Vitamina A o in quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

Fonte: Elaborazioni Coldiretti