# ‘Vorrei la pelle nera’ diceva una canzone… Io mentre l’ascolto dico: Beta-Carotene e Olio di Mallo di noce!

> Vorrei la pelle nera diceva una canzone… Ve la ricordate? La cantava Nino Ferrer nel 1967. Un inno alla musica blues che, nonostante il passare degli anni, molti ancora ricordano.
>
> Ebbene, poco fa ascoltandola alla radio pensavo che anch’io vorrei la pelle nera, o meglio, una pelle lucente e dorata per effetto del sole. Quasi un miraggio per una donna come me dalla carnagione chiara che, se troppo esposta, rischia di trasformarsi in un gambero rosso! 

***In realtà, per vivere meglio il sole e per avere una carnagione dorata, basta seguire la giusta alimentazione e saggi consigli.***

> Innanzitutto ci sono delle **regole basilari da seguire**. Sembrano scontate ma non lo sono affatto visto il numero elevato dei casi di **colpi di sole**, per esposizione diretta e prolungata, e di **colpi di calore,** dovuti a livelli di umidità estiva che superano il 60-70%.

***Detto questo, direi di fare un breve ripasso. Attenzione a…***

- Non esporsi al sole nelle ore centrali.
- Proteggere gli occhi con occhiali scuri e la testa con dei cappelli.
- Vestirsi con tessuti chiari di fibre naturali (lino e cotone), evitando le fibre sintetiche che non permettono la giusta traspirazione.
- Coprirsi quando si passa da un ambiente con aria condizionata ad uno caldo.
- Tenere aperte le finestre al mattino e chiuderle, oscurando gli ambienti, nelle ore più calde.
- Sforzarsi di bere almeno due litri di acqua fresca, ma non fredda, onde evitare antipatiche congestioni. Attenzione alle bevande dolci; oltre ad essere caloriche sono poco dissetanti.
- Moderare gli alcolici, perché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore.
- Moderare il consumo di piatti elaborati, fritti e grassi, preferendo pasta e riso con condimenti

leggeri.

- Abbondate con frutta e verdura. Essendo alimenti ricchi di acqua, sono ideali per idratare il nostro corpo. Inoltre, come ben sappiamo, sono una ricarica di vitamine e sali minerali che durante la stagione estiva perdiamo con la sudorazione.
- Dimenticavo… una coppa di gelato è un'ottima e fresca alternativa ad uno dei pasti principali della giornata.

***Ma quindi… per la mia abbronzatura?***

Qui la parola chiave è **Beta-Carotene**, un pigmento arancione capace di stimolare la produzione di **melanina** naturalmente presente nella pelle. Sono molti gli alimenti che lo contengono, in particolare quelli il cui colore varia dall'arancione al rosso: carote, albicocche, pomodori, pesche, peperoni, ciliegie, meloni… Ma non solo, sulla pelle, oltre ad usare creme al alta protezione, mi spalmo dell'**Olio di Mallo di noce** che, grazie alle sostanze di cui è composto, reagendo con la cheratina naturalmente presente nell'epidermide, aiuta la mia abbronzatura.

*A proposito, indovinate cosa mangio oggi?*