‘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?