



La dieta per...

LA PELLE

Prof. PIER LUIGI ROSSI

Specialista in Scienze della Alimentazione Ospedale di Arezzo

www.pierluigirossi.it

La pelle mostra la qualità della nostra alimentazione e lo stato di salute dell'intero organismo. Guardiamo le nostre mani, la nostra faccia: se la cute ha macchie scure vuol dire che l'alimentazione è errata, non abbiamo una ottimale alimentazione.

Le macchie scure, dette anche "macchie del fegato" sono depositi di una sostanza prodotta dalla degenerazione di acidi grassi e proteine sotto l'azione dei radicali liberi dell'ossigeno. Si chiama lipofuscina. Si possono eliminare o ridurre modificando la alimentazione oltre che sottoponendosi al laser e a luce pulsata.

Le macchie nere, come sono sulla pelle, sono anche nel cuore, fegato, rene all'interno dell'organismo. E' un segno di degenerazione e decadenza dell'intero organismo. Non sono solo aspetti estetici.

La cute è l'organo più esteso e pesante del nostro organismo. Va incontro ad un rapido e continuo cambiamento.

A 20 ANNI la pelle è sostituita TUTTA OGNI TRE SETTIMANE

A 50 anni la pelle è sostituita TUTTA OGNI NOVE E PIU' SETTIMANE

Per garantire questo continuo cambiamento occorre fornire alle cellule in rapida crescita tutti i nutrienti necessari.

La pelle richiede soprattutto acqua, vitamine del complesso B, proteine, acidi grassi omega-3, carboidrati a bassa densità glucidica, acido folico, rame, zolfo, caroteni, acido ialuronico e altre molecole ad azione antiossidante.

Ciascuno ha la sua superficie cutanea, varia con l'altezza e il suo peso corporeo. Una persona obesa ha una maggiore superficie cutanea di una persona magra. Pesa circa 5 Kg e ogni suo centimetro quadrato contiene:

- 1 metro di vasi sanguigni
- 4 metri di fibre nervose
- 3 milioni di cellule
- 100 ghiandole sudoripare
- 15 ghiandole sebacee
- 100-500 recettori organi sensoriali

Un eccesso di glicemia fa invecchiare e decadere la cute perché il glucosio in eccesso si unisce alle proteine della cute, con distruzione del collagene che la proteina più abbondante contenuta nel corpo umano. Ciascuno di noi ha 5-6 Kg di collagene distribuito nella cute e in tutti gli organi interni. Senza collagene si altera anche l'acido ialuronico compromettendo la nutrizione delle cellule, acidificando i tessuti.

Il tutto porta a decadenza fisica e estetica, ritenzione idrica e linfatica sottocutanea. Questo porta all'invecchiamento della cute e dell'intero organismo.

Con queste conoscenze andiamo a scegliere gli alimenti adatti per la salute della nostra pelle.

LA TAVOLA DELLA CUTE

Per tenere sotto controllo l'acidità della cute e apportare minerali, vitamine e nutrienti capaci di bloccare gli effetti dannosi dei radicali liberi dell'ossigeno, occorre mangiare ogni giorno:

A) 5 PORZIONI CRUDE E 5 COLORI VEGETALI

Questa scelta alimentare garantisce:

- l'introduzione di 5.000 unità ORAC (sigla indicante i nutrienti necessari, invece di usare i milligrammi si usano le unità ORAC), stare al di sotto di questo apporto giornaliero causa l'instaurarsi di stress ossidativo con effetto degenerativo sulla cute e su tutte le cellule; inoltre gli alimenti vegetali assicurano una azione tamponante sulla acidità degli strati cutanei (ben sette);
- i vegetali freschi di stagione (tre porzioni di frutta e due di verdura CRUDI) forniscono tutte le vitamine richieste per l'enorme crescita delle cellule cutanee; i colori sono pigmenti, molecole nutritive, utili alla cute
- i vegetali freschi e crudi forniscono acqua biologica richiesta dalle cellule cutanee.

Si può preparare una bella tavola con tutte le varietà di frutta e verdura con i cinque colori:

COLORE ROSSO

Pomodori, fragole, mele rosse, peperoni rossi, cavolo rosso, radicchio, cocomero, ravanello, arancia rossa, barbabietola rossa, rapa rossa
(il colore rosso è dato da polifenoli, carotenoidi, antocianine, licopene...)

COLORE GIALLO/ARANCIONE

Carote, zucca, mais, peperoni gialli, arance, limoni, pompelmo, mandarini, pesca, albicocca, melone, mela gialla, mango, nespola, cachi, ananas...
(il colore giallo/arancione è dato da betacarotene, flavonoidi, polifenoli, carotenoidi, acidi organici...)

COLORE VERDE

Broccoli, asparagi, insalate, peperoni verdi, verza, cavoli, spinaci, kiwi, mele verdi, agretti, bieta, carciofi, cicoria, indivia, rucetta, spinaci, lattuga, cetriolo, zucchine, prezzemolo, basilico, uva bianca, rosmarino, olive...
(il colore verde è dato da clorofilla, glutatione, isotiocianati, indoli, sulforafano, acido folico.....)

COLORE BIANCO

Aglio, scalogno, erba cipollina, porri, finocchi, sedano, cavolfiore, funghi, castagne, frutta secca a guscio...mela, pera
(il colore bianco è dato da allicina, polifenoli, indoli, isotiocianati, selenio...)

COLORE VIOLA

Melanzane, mirtilli, prugne, uva, more, ribes, uva nera, fichi, susine, carciofi, radicchio...
(il colore viola è dato da polifenoli, antociani...)

B) PANETTI DI LIEVITO DI BIRRA

Il lievito vivo di birra contiene dosi generose di acido folico, essenziale per garantire la crescita delle cellule della pelle, inoltre contiene le vitamine del complesso B, senza le quali la duplicazione cellulare non avviene e la pelle decade e rallenta il suo cambiamento.

Inoltre contiene i due MINERALI ESSENZIALI PER LA PELLE : il RAME e lo ZOLFO.

Il lievito vivo di birra è utile per avere una buona funzionalità intestinale.

Mettere alcuni panetti di lievito di birra su un piatto o contenitore idoneo.

C) ALIMENTI AMICI DELLA PELLE

Inserire sulla tavola pesce azzurro, carne bianca, orzo perlato, avena, acqua bicarbonato (una bottiglia di acqua minerale o brocca di acqua), forme di pane bianco o integrale, spezie varie, contenitore di olio extra vergine di oliva e olio di semi di lino.

GIORNATA ALIMENTARE TIPO

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale bicarbonata

COLAZIONE

CREMA BUDWIG

Una tazza di tè verde oppure di orzo non zuccherato

SPUNTINO MATTINA

Bere durante la mattina acqua minerale bicarbonato (leggere etichetta)

PRANZO

Insalata di scarola e ravanelli (porzione libera)

Spaghetti integrali alle alici (Donna 70 g / Uomo 80 pesati a crudo)

Carciofi al vapore con prezzemolo (porzione libera)

Olio extra vergine di oliva (tre cucchiaini da caffè)

MERENDA

Frutta fresca di stagione a piacere

Una tazza di orzo non zuccherato

CENA

Insalata di valeriana, finocchi e rucola (porzione libera)

Ricotta vaccina (Donna 120 g / Uomo 150 g)

Radicchio trevigiano, pomodori alla griglia al profumo di origano (porzione libera)

Pane integrale di frumento tenero o di segale (Donna g 60/ Uomo g 80)

Olio extra vergine di oliva (tre cucchiaini da caffè)

DOPO CENA

Decotto di borragine

(fare bollire per cinque minuti in un litro di acqua un cucchiaino di borragine, bere prima di coricarsi; la borragine ha un ottimo effetto drenante sull'acqua extra cellulare)

Crema Budwig

Johanna Budwig, nota farmacista tedesca nata 100 anni fa, proprio in questi giorni il 30 Settembre 1908, vissuta per 95 anni (morta il 19 Maggio 2003) ha ideato una crema adatta a fare una ottima colazione, contiene nutrienti assai utili per la salute della pelle e dell'intestino.

La Crema Budwig costituisce una colazione completa, ricca di vitamine F (acidi grassi insaturi serie omega-3), vitamine, minerali, carboidrati a bassa densità glucidica della frutta e dei cereali integrali crudi. Non richiede cottura ed è ben tollerata da tutti. La crema Budwig la si può prendere abbinata a tè leggero o caffè d'orzo.

Tempo di preparazione: 8 minuti.

Ingredienti:

- Yogurt magro: 4 cucchiaini
- Olio di lino spremuto a freddo (da tenere in frigorifero una volta aperta e consumarlo entro un mese): 2 cucchiaini
- Mezzo limone
- Cereali completi (integrali) crudi appena macinati: 2 cucchiaini (a scelta: riso integrale, avena, farro, miglio, kamut, orzo mondo, grano saraceno, grano tenero...) N.B. : Non mescolare mai i cereali insieme in quanto hanno una digeribilità diversa
- Semi oleosi appena macinati: 2 cucchiaini (a scelta tra mandorle, noci, nocciole, sesamo, lino, zucca...)
- Banana molto matura: 1
- Frutta fresca di stagione: 150 gr.

Preparazione per una persona:

In una scodella, mettere un vasetto di yogurt da latte magro o di soia e 2 cucchiaini di olio di lino spremuto a freddo, sbattere con una forchetta fino ad ottenere un impasto cremoso.

Aggiungere poi il succo di mezzo limone e mescolare bene.

Separatamente in un macina caffè elettrico macinare (polverizzare) due cucchiaini di cereale integrale scelto (riso integrale, avena, farro, miglio, kamut, orzo mondo, grano saraceno, grano tenero,...), a cui aggiungere negli ultimi giri alcuni semi oleosi preferiti (noci o nocciole o mandorle...);

Unire poi tutto il macinato all'impasto già prima preparato (yogurt e olio di lino) e mescolare delicatamente.

Schiacciare bene con una forchetta la banana matura finché diventa pastosa e poi aggiungerla al resto nella scodella.

Mescolare tutto ed aggiungere la frutta fresca tagliata a pezzi (frutta fresca di stagione a piacere).

Se si vuole preparare la crema Budwig per tutta la famiglia, si può utilizzare un frullatore e mescolare tutto insieme.