

# Solo il buono del sole

**N**elle donne la voglia di conquistare un colorito che esalti al massimo la loro bellezza si accompagna alla consapevolezza che per stare sotto il sole bisogna equipaggiarsi nel modo giusto, proteggendosi dallo stress ossidativo prodotto dai raggi UV. Lasciati alle spalle gli iperbolici allarmismi tanto diffusi anni fa, nelle consumatrici si è fatta strada una consapevolezza ponderata e matura, quella che investe la necessità di proteggersi di una duplice valenza: salutistica ed estetica. I rischi per la salute sono quindi un campanello d'allarme che suona all'unisono con la certezza di un' indesiderata accelerazione dell'invecchiamento cutaneo.

Perché mai vanificare l'impegno speso nel mantenere la pelle giovane e tonica durante tutto un anno? Dove vanno a finire i risultati ottenuti se in poche settimane li si perde *bruciandoli al sole*?

## ■ IL PROGRAMMA DI BELLEZZA SOLARE

Le nostre clienti, lo sappiamo, sono sempre più esigenti e del sole vogliono prendere "solo il buono": un incarnato dorato da esibire e godersi nel corso della stagione più appagante per il loro bisogno di piacersi e di piacere. Un momento prezioso per il consiglio di bellezza in farmacia che può sfruttare ottime opportunità di cross selling costruendo un'offerta personalizzata che parte dalla preparazione ottimale della pelle attraverso gli integratori specifici, continua con i trattamenti topici da applicare su viso, corpo e capelli prima e dopo l'esposizione, e culmina con il make up di stagione, con le nuance di tendenza che meglio si intonano al viso della cliente e al suo stile di vita, anche in vacanza.

Non soltanto i classici **solari** da acquistare anche all'ultimo momento, dunque, ma un vero e proprio **programma di bellezza** che gioca d'anticipo e agisce in profondità. Se l'obiettivo è raggiungere i migliori risultati, allora, si inizia a preparare



## L'abbronzatura in **questa stagione** è la **protagonista** dell'attività del reparto **dermocosmetico** in farmacia e offre la **possibilità** di un consiglio di **benessere a 360°**

la pelle dall'interno **almeno 1 mese prima** dell'esposizione attraverso l'assunzione di **integratori alimentari** mirati.

Studiati per contrastare il foto-invecchiamento e promuovere la pigmentazione cutanea, preservandone idratazione ed elasticità, questi prodotti hanno un mix di ingredienti su cui primeggiano gli **antiossidanti**, accompagnati da principi attivi che stimolano la produzione di melanina e la tonicità della pelle. Molte di queste sostanze *amiche* si incontrano anche nei cibi, sia quelli che spesso rientrano nel nostro stile alimentare, che quelli che potremmo introdurre cogliendone il buono in tutti i sensi.

### ■ LA TINTARELLA SANA PASSA ANCHE DAL PIATTO

In farmacia, possiamo arricchire il consiglio dell'integratore più adatto alle caratteristiche, alle esigenze e agli orientamenti delle clienti, ricordando loro che anche le **buone abitudini alimentari** sono parte di una strategia efficace di difesa della pelle e di ottimizzazione dell'abbronzatura.

L'**Idratazione** è certo la prima, imprescindibile regola da ricordare, seguita dall'assunzione di nutrienti ad azione **antinfiammatoria, antiossidante e protettiva**. E se il posto d'onore a tavola spetta alla frutta e alla verdura, in particolare quelle sui toni del rosso e dell'arancio che rivelano la spiccata concentrazione di **carotenoidi**, è bene fare spazio anche alle virtù antinfiammatorie degli acidi grassi **omega 3** riservando un posto speciale al pesce, in particolare quello azzurro.

Con il supporto dello staff tecnico-scientifico di We! Wellness vi proponiamo di seguito una tabella che sintetizza i principi attivi più presenti negli integratori solari, la loro azione principale e alcuni degli alimenti, comunemente reperibili e buoni da portare a tavola, in cui ritrovarli. A seguire, nella prossima pagina, un pratico promemoria con cui integrare il consiglio di bellezza al banco.

INTEGRATORI A BASE DI	AZIONE PRINCIPALE	ALLEATI A TAVOLA
BETA-CAROTENE	ANTIOSSIDANTE/ABBRONZANTE	Frutta e verdura di colore arancione/giallo, verdura a foglia scura, tuorlo d'uovo
TIROSINA	ABBRONZANTE	soia, pesce, pollo, tacchino, mandorle, banane, latte e derivati, semi di sesamo, semi di zucca, avocado
ZINCO	ANTIOSSIDANTE	pesce, carne rossa, fegato, cereali, legumi, frutta secca, semi di girasole, semi di zucca, ostriche, lievito, latte, funghi, cacao, tuorlo d'uovo
VITAMINA C	ANTIOSSIDANTE BIOSTIMOLANTE SUL COLLAGENE	agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie, lattuga, radicchi, spinaci, broccoletti
VITAMINA E	ANTIOSSIDANTE	frutta secca (mandorle, pinoli, nocciole), albicocche essiccate, semi di girasole, olive, basilico, avocado, spinaci, cime di rapa, pomodoro
SELENIO*	ANTIOSSIDANTE	noci (soprattutto le noci brasiliane), pesce, frutti di mare, formaggi, carne, frattaglie (rene, fegato) *i cereali, le verdure e altri alimenti vegetali contengono selenio, ma la quantità dipende dal tipo di terreno in cui crescono e in Europa è relativamente povero di questo minerale
LICOPENE	ANTIOSSIDANTE/ABBRONZANTE	pomodori (soprattutto cotti), anguria, pompelmo, papaya
POLYPODIUM LEUCOTOMOS	FOTOPROTETTIVO CELLULARE	non presente in alcun cibo, ma solo nelle foglie della pianta omonima
FENILALANINA (precursore tirosina)	ABBRONZANTE/FOTOPROTETTIVO	carne, pesce, uova, legumi, soia, mandorle e noci
ACIDO PARA AMMINO BENZOICO**	ANTIOSSIDANTE/FOTOPROTETTIVO	cereali integrali, lievito di birra, fegato e reni, melassa, cavoli, patate, arachidi, germe di grano, legumi verdi, lattuga, pomodori, funghi ** viene distrutto se miscelato con acqua, se sottoposto a cottura e se unito ad alcol etilico
ASTAXANTINA (provitamina A)	ANTIOSSIDANTE che riduce le reazioni di fotosensibilizzazione	crostacei, salmone, trota salmonata
BETA-GLUCANO	Contrasta il danno ossidativo causato dalle radiazioni UV e favorisce la rigenerazione tissutale	avena, orzo, funghi, alghe, lieviti
COLLAGENE	Contribuisce in modo significativo all'elasticità e tonicità della pelle, previene la disidratazione della cute e la formazione delle rughe	alimenti che contengono collagene: carne alimenti che contengono aminoacidi che favoriscono la sintesi del collagene: formaggi, uova, alga spirulina, legumi, soia, frutta secca, alimenti ricchi di vitamina C
ACIDO IALURONICO	Svolge un'azione fondamentale nel mantenere l'idratazione della pelle, contrastando la formazione delle rughe	alimenti che contribuiscono a stimolare la produzione di acido ialuronico: carne (agnello, vitello, manzo, tacchino, anatra); olio di fegato di merluzzo; frutta e verdura ad alto contenuto di vitamina A, C, E
Q10	ANTIOSSIDANTE	cereali, uova, spinaci, frutta a guscio, prodotti lattiero-caseari, arachidi, tonno, sardine, manzo (in particolare il muscolo cardiaco)

## BELLO È BUONO

### Pomodoro: il rosso amico della giovinezza

Globoso, appiattito, allungato, ombelicato, liscio o costoluto, il pomodoro si presenta sulle nostre tavole con una tale varietà da rendere “obbligatorio” parlarne al plurale. I distinguo tra un tipo e l’altro rimandano, peraltro, a questioni non di forma e colore soltanto, ma di sostanza, a partire da cosa condiziona ciò che principalmente ricerchiamo quando lo acquistiamo: il sapore.

A questo proposito, tutti abbiamo detto almeno una volta: i pomodori non sanno più di niente! Verità “quasi completa” che deriva da un insieme di fattori: il modo in cui è coltivata la pianta (luce, quantità di acqua, fertilizzanti, e così via), le modalità di trasporto, la distribuzione e conservazione del frutto fino, andando a ritroso, alla selezione genetica operata a vantaggio della gradevolezza per l’occhio e spesso a discapito delle qualità organolettiche.

In molti ormai lo sanno, i pomodori è meglio comprarli a km 0, possibilmente di varietà locali “sopravvissute” e biologici, magari rinunciando alla perfezione estetica e all’omogeneità di calibro. Non solo: inutile acquistare un buon prodotto se poi lo conserviamo male! E allora no al frigorifero perché i composti volatili, responsabili di aroma e sapore, alle basse temperature iniziano a modificarsi fino a scomparire! Se al momento dell’acquisto sono già maturi, dunque, consumiamoli nell’arco di 1-2 giorni; diversamente, conserviamoli in un sacchetto di carta, o in un cesto di fibra naturale (mai plastica!), perché proseguano la maturazione.

I motivi per mangiare i pomodori, comunque, travalicano il gusto. Il

nostro benessere, e quello della nostra pelle, trovano in questo frutto un buon alleato. Ricco di vitamine del gruppo B, vitamina A, C, E e K, e di minerali preziosi come il potassio, al pomodoro vengono ascritte proprietà **digestive**, **diuretiche** e **ipocolesterolemizzanti**. Ciò che però lo rende oggi tanto prezioso è il suo potere **antiossidante** dovuto all’elevato contenuto di **licopene**, il carotenoide che agendo sulle specie radicaliche prodotte dai raggi UV ritroviamo tra i grandi protagonisti delle formulazioni di integratori solari e cosmetici in genere. Se vogliamo abbinare l’assunzione di licopene al gusto del pomodoro, è fondamentale però ricordare tre elementi:

- la concentrazione di licopene aumenta con l’aumentare del grado di maturazione del pomodoro
- contrariamente a quanto succede per numerose altre specie vegetali, la biodisponibilità di licopene è maggiore nei pomodori trattati termicamente, quindi cotti, rispetto a quelli crudi
- poiché è una sostanza lipofila, l’assorbimento del licopene migliora in presenza di grassi, come l’olio d’oliva.

I pomodori, infine, non contengono tutti la stessa quantità del prezioso carotenoide. Con circa 75 mg/kg contro una media di 50 mg/kg, a detenere il primato sarebbe il “Pomodoro Siccagno”, varietà siciliana coltivata all’asciutto: solo acqua piovana. Una tecnica colturale semplice quanto preziosa che, insieme alle caratteristiche del suolo dell’entroterra delle Madonie, permette una particolare concentrazione di micronutrienti.



© Fabrizio Gandini

### CREMA TIEPIDA DI POMODORO

#### Ingredienti

- 1,5 kg di pomodori maturi (varietà San Marzano)
- 2 patate medie
- 1 carota
- olio, sale e pepe nero, origano
- 1/2 cipolla di Tropea
- 300 ml brodo vegetale
- 2 fette di pane

Affettare finemente la cipolla e soffriggerla dolcemente per circa 5 minuti in una casseruola insieme a 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Lavare, pelare e tagliare a cubetti le patate e la carota, aggiungerle al soffritto e dopo qualche minuto unire il brodo. Coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per una decina di minuti. Nel frattempo incidere i pomodori, sbollentarli, pelarli e tagliarli a cubetti. Quindi unirli agli altri ingredienti in cottura insieme a una macinata di pepe nero e un po’ di origano. Proseguire la cottura per altri 25 minuti circa durante i quali assaggiare e regolare di sale.

A cottura ultimata, tenere da parte alcune cucchiaini del composto e passare il resto al mixer direttamente in casseruola fino a ottenere una consistenza cremosa.

Servire la crema tiepida di pomodori in piatti fondi o tazze da consommé, guarnire al centro con un cucchiaino del composto rustico tenuto da parte, una cima di fiori di origano e un giro d’olio extravergine di oliva. A gusto, tagliare le fette di pane in strisce larghe 2 cm, tostarle e immergerle per metà in ogni porzione.