



CONSIGLI PER L'ESTATE: IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA

PILLOLE DI BELLESSERE A CURA DELLA DOTT.SSA SIMONA NICHETTI.

L'estate è certamente fra le stagioni più amate in quanto, il sole mette il buonumore, ma la sua luce nasconde anche molte insidie sia per i piccoli che per i grandi.

Ecco alcune regole per proteggersi da tali pericoli:

1. Non esporsi alla luce diretta fra le h 11.00 e le h 16.00, questa regola è importante per gli adulti e fondamentale per i bambini.
2. Indossare sempre cappellino e occhiali per proteggere la retina dagli effetti nocivi della luce blu.
3. Usare creme solari con SPF 50+ filtri fisici (stabili) e chimici per schermarsi tanto dagli UVA (causa di rughe e dell'invecchiamento precoce), quanto dagli UVB causa di ustioni e, soprattutto dei danni al DNA (responsabili delle lesioni cancerogene, alle quali contribuiscono anche gli UVA).
4. Se il solare non prevede anche un filtro per gli infrarossi, forieri di macchie della pelle e melasma, bagnarsi frequentemente (acqua termale, docce, bagni in mare) per abbassare la temperatura corporea.
5. Combattere gli effetti nocivi del sole anche con i giusti cibi e le giuste accortezze!

Non fatevi mai mancare tutti i colori della verdura e della frutta di stagione, consumando abbondanti insalate miste (o pinzimoni) e centrifugati, ricchi di sostanze antiossidanti e di acqua di vegetazione ,in grado di idratare le nostre cellule in profondità.

Per l'integrità della pelle non dimenticatevi di assumere proteine come: legumi, uova e pesce (soprattutto ricco di omega 3).

Prediligere i cereali quali orzo, farro e riso integrale (o venere) per il loro apporto di zinco e selenio indispensabili per un funzionamento ottimale dei nostri sistemi antiossidanti.

Bevete acqua, per combattere la disidratazione, meglio se arricchita con limone e/o zenzero per un'azione dissetante e detox.

Buon sole a tutti e ci rivediamo a settembre!

Articolo pubblicato dalla Dott.ssa Simona Nichetti

Vai all'articolo originale: [Poliambulatorio Siervo](#)