

PO salute in rosa

15 GIUGNO 2024

 FONDAZIONE B&B



PELLE E CIBO

Dott.ssa Chiara D'Adda

Medico nutrizionista



- Tutti desideriamo non invecchiare...ma non si può evitarlo, è un processo fisiologico naturale..
- Però si possono mettere in atto strategie per prevenire e rallentare il correre del tempo.
- Abbiamo tanti strumenti a disposizione, ad iniziare da un uso consapevole del cibo che portiamo sulle nostre tavole



FATTORI ESTERNI CHE INFLUISCONO SULLA NOSTRA PELLE:

- Raggi UVA UVB
- Inquinamento
- Fumo
- Lavoro
- Alimentazione

GRADI DI INVECCHIAMENTO CUTANEO



TIPO 1 - Lieve
20-30 anni

- Le rughe sono visibili solo durante la mimica
- Leggera discromia (colore non omogeneo)
- Cute ruvida al tatto ed opaca



TIPO 2 - Moderato
30-40 anni

- Le rughe di espressione sono visibili anche a riposo
- Le discromie sono più accentuate e compaiono le teleangectasie (dilatazione dei capillari cutanei)



TIPO 3 - Avanzato
50 anni

- Le rughe sono più profonde e diffuse
- Rughe statiche
- Melanosi
- Teleangectasie
- La pelle appare spessa, giallastra e "sgualcita"



VITAMINA A

- La vit. A dona alla pelle tantissimi benefici. Ritarda la formazione delle rughe e neutralizza l'azione dei radicali liberi che accelerano il processo di invecchiamento della nostra pelle.
- Fonti naturali :uova, fegato,latte, formaggi





B COME BETACAROTENE

- Gli alimenti ricchi di betacarotene si trasformano nell'organismo in vit. A
- Frutta e verdura di colore giallo - arancio: carote, albicocche, pesche, mango, papaia , melone, susine, arance ecc ecc
- Verdure a foglia verde scuro : spinaci, coste, erbe ecc ecc



VITAMINA C

- Importantissima l'azione della vitamina C, che partecipa al processo di formazione del collagene « proteina mattone» della pelle, capelli, unghie
- Agrumi, fragole, kiwi, peperoni, ribes, rucola, cavoli ecc ecc





VITAMINA E

- Protegge dai radicali liberi e dai raggi
- Semi oleosi
- Frutta secca
- Cereali integrali
- Avocado

Come inserire la **FRUTTA A GUSCIO** nella tua alimentazione

tritata, sulle
pietanze, nelle
insalate

mixata ad avena,
semi oleosi e frutta
essicata per un
ottimo muesli fatto
in casa

come pratico
snack
spezza-fame

in forma di crema,
da spalmare sul
pane o aggiungere
allo yogurt

negli impasti
(pane, focacce,
torte, biscotti)



Quali sono le **vitamine per la pelle**?

Gruppo B			fegato, pollo, frutta secca, uova,
Vitamina A			frutta e verdura di colore giallo-arancio
Vitamina C			agrumi, fragole, cavoli
Vitamina D			pesce, uova, formaggi
Vitamina E			oli vegetali, frutta secca



- Regola numero uno : idratare !
E' importante mantenere la pelle idratata bevendo molta acqua.
Solo una pelle ben idratata apparirà anche luminosa e fresca.
Raccomandati 1,5-2 litri di acqua al giorno.
Attenzione al tipo di acqua che consumiamo





STOP ZUCCHERO!

- Importantissimo diminuire l'assunzione di zucchero!





GRAZIE!

