Bellezza A TAVOLA

COSA MANGIARE IN AUTUNNO - L'estate ci ha rilassati e rigenerati; come prepararsi, ora, ad affrontare l'autunno in salute e bellezza? Ecco i consigli del medico nutrizionista per un corretto regime alimentare nel passaggio dalla stagione calda a quella fredda.

FOTO: ANTONINA VLASOVA / SHUTTERSTOCK.COM

Bellezza, salute e benessere sono tre aspetti strettamente connessi, inseparabili. Tutti e tre dipendono in larga parte dall'alimentazione. Gli addetti ai lavori lo sanno da tempo, ma questa consapevolezza sta crescendo sempre più anche nell'opinione pubblica. Integrare nella professione estetica delle conoscenze sull'alimentazione è fondamentale se si vuole apparire aggiornati e sul pezzo. Questo non significa, ovviamente, trasformarsi in medici e avere una risposta per tutti, bensì sensibilizzare la propria clientela sull'argomento e conoscere qualche piccolo segreto che possa aiutare a sviluppare un rapporto operatore-cliente fondato sulla fiducia e sul rispetto.

SUGGERIRE COMPORTAMENTI

Ad oggi, i medici specializzati si servono dell'alimentazione per curare, modificare, prevenire, migliorare: si può intervenire sull'aspetto del viso, del corpo e dei capelli cambiando il regime alimentare, suggerendo combinazioni nuove, a volte integrando con cibi specifici. Oggi nessun percorso di bellezza o di benessere può dirsi completo se non include in qualche misura l'alimentazione. E la differenza nel risultato è notevole. C'è ancora chi sottovaluta questi aspetti, ma insistere sulla correlazione tra processi interni (l'alimentazione) e processi esterni (il trattamento estetico) è il modo migliore

La melagrana è una vera e propria "bomba" di antiossidanti, e arriva a maturazione proprio in una stagione in cui una carica di polifenoli, tannini e antocianine ci aiuta a preparare l'organismo per l'inverno.

FOTO: ANNEKA / SHUTTERSTOCK.COM

Tip

Per disintossicarsi dai "pasticci" estivi, proviamo a ridurre al minimo i cibi confezionati e le bibite, compreso il tè in bottiglia, per 15 giorni. Suggerimento che non può far danno a nessuno ma fa benissimo a tutti, e ci fa fare un figurone!

per diffondere una corretta cultura della salute e della bellezza.
Rifuggite dal dare il consiglio personalizzato, che va demandato con professionalità a chi di dovere; sappiate piuttosto suggerire comportamenti, creare curiosità. Così facendo, il vostro lavoro darà migliori risultati e dimostrerete di avere quella "marcia in più" di cui oggi un istituto di bellezza non può proprio fare a meno.

UNA DOSE EXTRA DI VITAMINA D

Di cosa abbiamo bisogno per affrontare la stagione autunnale al nostro meglio? E cosa ci offre questa stagione, a livello di alimenti, per riuscirci con successo?
Partiamo da una vitamina fondamentale, che condiziona, tra le altre cose, la salute e l'aspetto di pelle, capelli, unghie e persino il tono dell'umore: la vitamina D. Autunno significa minore illuminazione naturale: la riduzione delle ore di luce rallenta la trasformazione nella forma attiva della vitamina D (il 25-OH-colecalciferolo o vitamina D3). Per contrastare questo fenomeno, possiamo innanzitutto aumentare l'illuminazione nei nostri luoghi di lavoro e le attività all'aria aperta; dal punto di vista alimentare si consiglia di incrementare il consumo di pesce, uova, fegato, latte intero. Quando non è possibile, o serve un surplus di vitamina D, la somministrazione di integratori mirati è affidata ovviamente al medico. In tema di integratori, occorre fare un po' di chiarezza: i rinforzanti per le unghie o per i capelli sono utilissimi, ma da soli non sono sufficienti; per ottenere l'aspetto radioso che tutti sogniamo, è indispensabile un apporto adeguato dei nutrienti necessari.

MINERALI E PROTEINE

In autunno, cresce il nostro fabbisogno di minerali, fondamentali per rinforzare la struttura ossea, delle unghie, dei denti, ma anche per migliorare l'umore, la qualità del sonno e, non da ultimo, lo splendore dell'incarnato. Calcio, boro, silicio e magnesio sono indispensabili sempre, ma lo sono soprattutto in questo periodo dell'anno: via libera, quindi, al consumo di legumi, rucola, verdura a foglia e pesce, specialmente acciughe, sarde, latterini e triglie.
Spesso l'inizio dell'autunno ci trova anche in una situazione di eccesso di proteine: non è raro, infatti, che per perdere qualche chilo in estate si aumentino le proteine nella dieta a discapito dei carboidrati. È il momento di riportare in equilibrio il regime alimentare reintroducendo, oltre ai già citati carboidrati, frutta e verdura ad hoc. Quale?

FRUTTA DI STAGIONE

I frutti di bosco sono il vero jolly del quale approfittare durante i mesi autunnali. Mirtilli, lamponi, ribes, ma anche frutti meno noti come uva spina, lamponi bianchi, mirtilli rossi

NON SCORDIAMOCI DI BERE

Quando il caldo si riduce, la sete diminuisce e, sentendone meno lo stimolo, tendiamo a dimenticarci di bere acqua con regolarità. La pelle, tuttavia, non si idrata solo dall'esterno: se l'apporto di acqua non è adeguato al fabbisogno, le rughe si moltiplicano, diventano più profonde e più difficoltose da mitigare. Anche le articolazioni possono esserne danneggiate, così come i reni, dove aumenta la probabilità che si formino dei depositi. Beviamo!

I frutti di stagione - come lamponi, mirtilli o melograno - possono diventare preziosi ingredienti per maschere viso, meglio ancora se abbinati durante il trattamento al loro stesso succo da bere.

e bacche fresche sono un concentrato di vitamine preziose. I mirtilli sono ideali anche per contribuire al ripristino di pelle e occhi danneggiati dal sole, oltre che per la corretta circolazione sanguigna. I lamponi sono gustosi e contengono poche calorie. Integriamo queste bacche prelibate nelle nostre colazioni e nelle nostre merende, e non dimentichiamo che una coppetta di frutti di bosco è un dessert sempre gradevole, che fa bene e non appesantisce.

A partire dal mese di ottobre, è il momento di gustare il succoso frutto del melograno: la melagrana è una vera e propria "bomba" di antiossidanti, e arriva a maturazione proprio in una stagione in cui una carica di polifenoli, tannini e antocianine ci aiuta a preparare l'organismo per l'inverno. Ottimo come merenda o sotto forma di succo, va consumato fuori dai pasti per ottenerne il massimo beneficio.

VERDURE LOW FAT

La zucca è la regina dell'autunno: è gustosa, ha pochissime calorie e si presta a numerose preparazioni. Essendo molto ricca di fibre, rallenta l'assorbimento dei grassi e favorisce la funzionalità intestinale. Il suo elevato contenuto di beta carotene protegge la pelle e aiuta a preservare più a lungo l'abbronzatura estiva. Il modo migliore per gustarla? Cotta al forno è un ottimo contorno, ma è anche una deliziosa base per gnocchi e un ripieno perfetto per ravioli golosi. Come crema a inizio pasto è un buon primo piatto ad alto potere saziante. È ricca di magnesio, calcio, fosforo e potassio, che la rendono un fantastico rimineralizzante per sportivi e non. Tra i suoi componenti antiossidanti troviamo la zeaxantina, molto utile per la vista e le cellule nervose. Un alimento dai mille benefici, insomma, ma attenzione: il suo abbondante contenuto di fibre non la rende adatta a tutti.

I frutti di stagione - come lamponi, mirtilli e melograno - sotto forma di succo/frullato possono diventare preziosi ingredienti per maschere viso, meglio ancora se abbinati durante il trattamento al loro stesso succo da bere. Mirtillo e melograno, in particolare, sono indicati per lenire gli arrossamenti; il lampone è di grande aiuto per la pelle del viso delle donne in menopausa. Con qualche goccia di gel d'aloe e d'olio di rosa mosqueta, tutti e tre questi estratti sono ottimi contro la secchezza cutanea.

Sara Ciastellardi
Medico chirurgo, nutrizionista e omeopata, si occupa di Dietoterapia e Terapia Nutrizionale. È autrice del manuale "Condannati a dieta" e cura rubriche di alimentazione e benessere.