



## STRATEGIE ANTI-AGE NEL PIATTO

Vitamine, oligoelementi, omega 3, antiossidanti. Nel carrello della spesa non devono mancare mai cibi che contengono questi preziosi elisir di giovinezza. Quali sono? Ce lo spiega l'esperta in nutrizione.

Le etichette dei prodotti cosmetici anti-età spesso riportano gli stessi ingredienti presenti in alcuni alimenti, per garantire alla pelle turgore, luminosità e compattezza anche dall'interno in modo 100% naturale. La dottoressa **Elisabetta Macorsini**, nutrizionista e diet coach a Milano, ci spiega quali sono i cibi più high performance per contrastare rughe e cedimenti.

**CHI È** Laureata in Biologia all'Università degli Studi di Milano, la dottoressa Elisabetta Macorsini ha successivamente conseguito un Master in Nutrizione Umana e in Scienze Erboristiche. Ha dedicato dieci anni alla ricerca presso il Dipartimento di Fisiopatologia Clinica l'Università degli Studi di Firenze. Collabora come consulente scientifica con la casa editrice De Agostini ed emittenti televisive del gruppo Mediaset e Magnolia.



## Vitamine: l'alfabeto della bellezza

A, C, ed E sono le lettere amiche della nostra beauty routine. “La vitamina A nel piatto ha una doppia azione”, sottolinea la nutrizionista, “combatte la formazione delle rughe ed è un contributo al benessere delle membrane cellulari. La troviamo in carote, bietole, tarassaco, zucca, rucola, spinaci, tuorlo d'uovo e formaggi. La vitamina C ha proprietà schiarenti e illuminanti e sostiene la produzione di nuove fibre di collagene. È presente in uva, agrumi, melagrana, kiwi, fragole, ribes, prezzemolo, peperoni, broccoli, cavolfiori, lattuga. La vitamina E, invece, ha virtù elasticizzanti e rallenta il processo di invecchiamento cutaneo. Oltre che nell'olio extravergine di oliva, ne sono ricchi semi oleosi (pistacchi, mandorle, noci), germe di grano, cereali, legumi, cime di rapa, asparagi, carote e avocado”.

### I “principe” azzurro

Non tutti i grassi sono nemici. Gli acidi grassi essenziali come gli omega 3 contenuti nel pesce azzurro (i pesci di acqua fredda) quali trota, salmone, tonno, sardine, merluzzo, danno una mano contro i processi infiammatori, compresi quelli innescati dai radicali liberi. Senza dimenticare il loro ruolo essenziale, quello di essere “spazzini delle arterie”, capaci di ripulirle dal colesterolo cattivo.

### e mille sfumature dell'orto

E poi via libera a frutta e verdura fresca (meglio se di stagione) e dalle tonalità, rosso, giallo, arancione, viola e agli ortaggi a foglia verde, una vera e propria riserva naturale di antiossidanti. “Sì a pomodori, carote, peperoni, mela, arance, melanzane, radicchio, uva nera, mirtillo, pere, spinaci, broccoli, sedano, carciofi, cipolla, aglio e scalogno”, continua la specialista, “il drink anti-age da gustare nelle pause relax prevede due carote e mezzo gambo di sedano”.

### Piccoli ma high performance

Non trascuriamo le potenzialità degli oligoelementi (o sali minerali), in testa zolfo, zinco e selenio, indispensabili per la bellezza della pelle, ma

#### IL LATO... GREEN

Il tè verde è un'ottima bevanda da sorseggiare durante la giornata perché è fonte di catechine – una categoria di flavonoidi – utili per ostacolare i processi degenerativi, depurare da tossine e impurità e per remineralizzare la cute.

anche per assicurare vigore e stimolare la produzione di cheratina in capelli e unghie. Lo zinco è presente in pesce, avena, germe di grano e carne; lo zolfo in tuorlo d'uovo, cipolla e cavolini di Bruxelles; il selenio in riso integrale, noci brasiliane, molluschi.

### La preparazione

“Per conservare il più possibile intatti i valori nutrizionali degli alimenti”, conclude Macorsini, “la raccomandazione è preferire metodi di cottura a basse temperature, come il vapore o fare saltare le verdure in una padella anti-aderente aggiungendo poi un filo di olio extravergine di oliva a crudo a fine cottura. Ricordiamo di utilizzare sempre condimenti di origine vegetale, anziché animale, ricchi di grassi saturi, dannosi per l'organismo in generale. Se vogliamo prepararci un estratto o una spremuta, è bene consumarla al momento, per non disperdere il contenuto in vitamine, che si degrada a contatto con luce e calore”.

