

alimentazione | *curarsi con i cibi*

I bruschi passaggi da ambienti caldi al freddo, tipici di questa stagione, **accentuano i rossori e i capillari del volto**. Mettiamoci al riparo con gli alimenti giusti

L'importanza della dieta

Per contrastare e ridurre al minimo i segnali della couperose è molto utile seguire una dieta mirata, in grado di controllare la produzione di sebo (grasso cutaneo) e di contrastare la dilatazione dei piccoli vasi sanguigni. Sì, allora, ai tanti benefici di una dieta qualitativa che punta su cibi ricchi di nutrienti essenziali dalle proprietà antiossidanti. Un modo efficace per **combattere la perdita di elasticità dei capillari del viso e l'infiammazione delle cellule**, che sono alla base di questo disturbo della pelle. In particolare, contro la couperose, serve una dieta antinfiammatoria che mira ad aumentare l'apporto di alcuni nutrienti contenuti nei cibi.

la couperose

Il rossore delle guance che va e viene o che diventa stabile e permanente, con capillari sempre più dilatati ed evidenti, è il segnale tipico della couperose. Questo disturbo dermatologico si manifesta soprattutto in inverno, a causa dei continui passaggi da ambienti caldi al freddo, che portano i vasi sanguigni a restringersi e dilatarsi in breve tempo e a perdere elasticità, fino a rompersi. Per cercare di tenere il problema sotto controllo, riducendo al minimo i fastidiosi inestetismi, occorre puntare anche sull'alimentazione, seguendo una **dieta antinfiammatoria**, ricca di nutrienti dalle **proprietà protettive e rinforzanti**.

rosso amico

Portare sempre in tavola i cibi dalle tonalità rosso-viola accese, come more, mirtilli, lamponi, uva rossa, susine, tè, barbabietole, radicchio, fragole: contengono pigmenti antiossidanti che agiscono come tonici dei vasi sanguigni. Sono utili anche i vegetali giallo-arancione, come carote, zucca, peperoni e cachi.

→ LO SCHEMA ALIMENTARE È RIPETIBILE E PUÒ

Il viso si tinge

Interessa dall'1 al 5% della popolazione dai 30 anni di età in su, con un'incidenza lievemente maggiore nelle donne e nelle persone con pelle chiara.

★ È un disturbo dermatologico dovuto a una **vasodilatazione del microcircolo** cutaneo e sottocutaneo, che provoca una diffusa colorazione rossa del viso assumendo una conformazione ad ali di farfalla, estendendosi su zigomi, guance, lati del naso e fronte (eritrosi), o che si manifesta con capillari molto dilatati e rosso scuro (couperose da teleangectasie).

★ Si tratta di sintomi più o meno lievi che, però, possono essere anche il campanello d'allarme di una malattia dermatologica che si chiama **rosacea**.

Colpa anche di squilibri ormonali

Le cause della couperose non sono del tutto note, ma si pensa che alla base ci siano disfunzioni ormonali che portano a un alto livello di corticosteroidi nel sangue, oppure un cattivo funzionamento dell'intestino e del fegato. Possono accentuare il problema anche una predisposizione genetica legata all'esposizione al sole, le situazioni che liberano istamina e favoriscono la dilatazione dei capillari, così come le continue variazioni atmosferiche, in qualche caso, le reazioni provocate da un acaro della pelle, il Demodex folliculorum.

Si
di menu
a km
zero

La dieta proposta punta su cibi freschi, di stagione e soprattutto a chilometro zero. Questi prodotti, offrendo maggiori garanzie di genuinità per l'assenza, o quasi, di trasporto e di passaggi, sono più ricchi di principi attivi. Quando si va a fare la spesa, allora, è bene controllare l'origine: è una scelta che, oltre a valorizzare la produzione locale, offre vantaggi per la salute e permette di recuperare il legame con gusti e sapori delle proprie origini.



spaziate...

A TAVOLA

Più antiossidanti per il microcircolo

Per proteggere il microcircolo, occorrono tanti antiossidanti: vantano proprietà antinfiammatorie protettive di pelle e vasi sanguigni, regolano le funzioni dell'intestino, un organo che gioca un ruolo importante per le difese di tutto l'organismo.

Aumentare gli omega 3

Questi acidi grassi essenziali proteggono la pelle, migliorano l'elasticità e la resistenza dei vasi sanguigni. Quindi, si a pesce azzurro (sarde, alici, aringhe, sgombro, spada, tonno fresco), semi di lino, noci e semi di chia.

Si alla coppia vitamina C + quercetina

La vitamina C potenzia l'azione antiossidante dei flavonoidi, con il risultato di una maggiore resistenza e permeabilità delle pareti dei capillari.

★ A sua volta, questa vitamina va abbinata alla quercetina (presente in

mele, cipolle e tè nero), che rinforza le pareti dei capillari. I due nutrienti, infatti, agiscono in modo sinergico: la vitamina C "ripara" la quercetina ossidata e questa, a sua volta, impedisce la fotossidazione (degenerazione) della prima.

Servono anche gli oligoelementi

È importante introdurre regolarmente con la dieta il complesso di oligoelementi manganese-cobalto (Mn-Co) che si trova in: avena, grano saraceno, basilico, prezzemolo. Questi nutrienti favoriscono l'elasticità e il benessere vascolare e stimolano le capacità riparatrici della pelle.

★ Servono, poi, frutta secca, pollo,

bresaola, vitello, uova e banane (queste una volta alla settimana): forniscono triptofano e fenilalanina, i precursori della melatonina, un ormone utile per controllare la regolazione del tono vascolare e ridurre la vasodilatazione. ➤



ESSERE PERSONALIZZATO CON L'AUTO DI UN ESPERTO



La melagrana, anche sotto forma di succo naturale, è un concentrato di principi attivi antiradicali, protettivi delle difese e depurativi; è una fonte di acido ellagico, un antiossidante che "ripulisce" i vasi sanguigni periferici. Anche la parte bianca della buccia degli agrumi è d'aiuto grazie al contenuto di esperidina.

La giornata tipo

Colazione: tè verde o nero; fette biscottate integrali con marmellata ai mirtilli.
Spuntino: succo di melagrana.
Pranzo: grano saraceno con peperoni rossi e zucchine; insalata di lattuga con arancia dolce a cubetti.
Merenda: 6 anacardi o 3 noci.
Cena: tagliata di pesce spada ai ferri con succo di limone, sale, spezie e aromi; radicchio rosso.
Prima di dormire: una tazza di tisana con malva ed echinacea.

mai dimenticare le tisane

Per contrastare la couperose può essere utile integrare la dieta con una tisana a base di erbe.
 ✓ Sì, allora, alle proprietà di piante mediche, come l'**ippocastano** che stimola il microcircolo. Mentre il **rusco**, un arbusto ricco di flavonoidi, è particolarmente utile per migliorare la resistenza e la permeabilità delle pareti dei capillari.
 ✓ Sono ottime, poi **calendula** e **malva**, per l'azione lenitiva, e l'**echinacea**, per le proprietà antibatteriche. Quest'ultima, in particolare, è utile per contrastare il *Demodex folliculorum*, un acaro presente abitualmente nella cute che, in determinate condizioni, può comportarsi come un corpo estraneo fino a innescare reazioni infiammatorie.

Le proposte

Attenzione a spezie e formaggi

Evitare o ridurre in modo consistente gli alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori, che avviano la vasodilatazione.
 * Fanno parte di questo gruppo: prodotti caseari, yogurt, panna acida, formaggi, cioccolato, fichi, melanzane, avocado, piselli, spinaci, pomodori, fagioli.
 * Vanno limitati anche le spezie piccanti e gli alimenti speziati che aumentano la dilatazione dei vasi sanguigni, peggiorando rossore e sintomi della couperose.
 * Da evitare, infine, l'alcol e le bevande alcoliche; vino, birra e super alcolici sono responsabili della dilatazione dei vasi sanguigni e, perciò, in grado di acuire i sintomi della couperose.

Per la colazione

✓ Caffè o tè; una spremuta di agrumi; qualche biscotto secco. ✓ Caffè o tè; pane integrale con marmellata. ✓ Caffè o tè; una banana. ✓ Caffè o tè; una fetta di torta alle mele. ✓ Caffè o tè; una fetta di pane con due fettine di prosciutto crudo sgrassato.

Per gli spuntini

✓ Tè verde o tisana alle erbe; una mela. ✓ Tè o tisana alle erbe; una melagrana in chicchi o spremuta. ✓ Tè verde o tisana; gallette di riso alla quinoa. ✓ Tè verde o tisana; un muffin ai mirtilli. ✓ Un'arancia o una spremuta; 2-3 noci.

Per il pranzo

✓ Pasta integrale con broccoli e pinoli; insalata mista; un kiwi o un frutto di stagione. ✓ Riso integrale al radicchio rosso; verdura cotta o cruda; 2-3 mandarini o un frutto. ✓ Farro e lenticchie; verdure alla piastra o in insalata; ananas al limone. ✓ Couscous con cavolfiori, carote e basilico; verdure cotte o crude; un frutto. ✓ Pasta integrale in salsa di zucca; verdure cotte o crude; un frutto di stagione.



Servizio di **Roberta Leggiero**.
 Con la consulenza del dottor **Fabio Rinaldi**, specialista in dermatologia a Milano, e della dottoressa **Mariangela Ruco**, biologa nutrizionista a Milano.