

# Oggi mangia gli alimenti che aiutano la tua pelle



Estate: tempo d'**abbronzatura**, ma occhio ai raggi UV perché oltre a scottarvi producono parecchi **radicali liberi** che invecchiano la pelle. L'esposizione al sole, oltre che richiedere un buon filtro solare, necessita di una maggiore dose di **acqua** e **antiossidanti**. Pertanto occorre mangiare più **minerali** e **vitamine**, tanta **frutta** di colore rosso-arancione e **verdura** a foglia verde, ricche di betacarotene precursore della vitamina A, **olio d'oliva** e semi ricchi di E, **latte** e derivati ricchi di B, selenio e zinco.

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.