

ALCUNI ALIMENTI POSSONO AIUTARE LA PELLE A DIFENDERSI DAI RAGGI UV E DAL FOTOINVECCHIAMENTO

Dai pomodori al cioccolato, ecco i cibi che ci proteggono dal sole

Spiaggia, montagna o città che sia, durante l'estate la protezione solare non dovrebbe mai mancare dalle vostre borse. Ma forse non sapete che ci sono alcuni cibi che possono aiutare la pelle a "protegersi" dalle con-

seguenze di un'eccessiva esposizione al sole e da eventuali scottature: ad avere questa marcia in più sono pomodori, ciliegie, broccoli, ideali per un pasto light che potete concludere con un quadratino di cioccolato fondente, ricco di flavonoidi. Perché in estate la pelle trae beneficio dal consumo regolare e abbondante di frutta e verdura di stagione, ricche di vitamine e sali minerali.



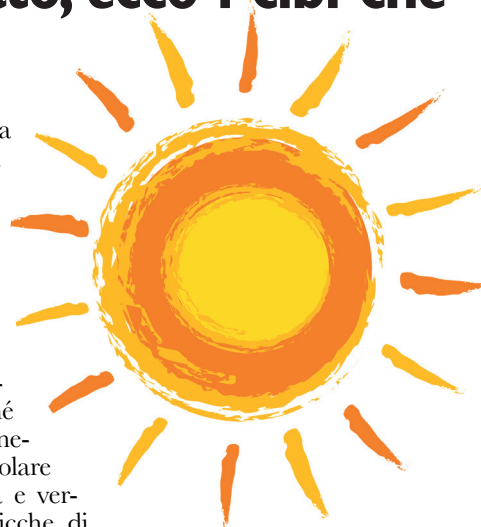
Pomodori. I pomodori contengono molto

licopene, soprattutto quando sono cotti: è un antiossidante efficace presente anche nel pompelmo rosa, nelle arance rosse, in carote, albicocche e cocomeri. Questa sostanza, in caso di prolungata esposizione ai raggi ultravioletti, aiuta la pelle a difendersi.

Ciliegie. Sono ricche di vitamina C, che stimola la produzione di collagene della pelle e contribuisce a ridurre i danni dei radicali liberi causati dai raggi UV.

Broccoli. Il broccolo e i suoi "parenti", come il cavolfiore e il cavolo, sono ricchi di antiossidanti e contengono sulforafano, un composto naturale, molto studiato per le sue proprietà chemiopreventive.

Cioccolato fondente. Diversi studi hanno dimostrato che il cacao, grazie all'alto contenuto di flavonoidi, può dare alla pelle una maggiore fotoprotezione



contro l'eritema indotto da UV e migliora la condizione della pelle nelle donne. Non solo: si noterebbe anche un miglioramento della circolazione sanguigna cutanea (il famoso microcircolo), per una pelle più idratata e compatta.



BUONE ABITUDINI

Perché è importante donare il sangue?

Lo scorso 14 giugno l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha promosso l'annuale giornata dedicata alla donazione di sangue, per richiamare l'attenzione sul tema, sensibilizzare il cittadino e, perché no, reclutare nuovi donatori. Se siete abituali donatori non avete bisogno di consigli o indicazioni, ma se non l'avete mai fatto dovete sapere che farlo non costa nulla di più dei 20 minuti seduti in una poltroncina (confortevole) e una minuscola puntura sul braccio, non più visibile già dal giorno stesso. E che non farlo, invece, può costare molto, per se stessi e per gli altri: senza sacche di sangue disponibili e pronte all'uso, infatti, non si potrebbero eseguire molti interventi chirurgici e terapie per leucemie o linfomi. Ecco perché i donatori del sangue non sono mai abbastanza, soprattutto in estate, il periodo in cui si registra un picco negativo delle sacche raccolte. Ancora poco convinti perché gli aghi fanno paura? Armatevi di coraggio e "sangue freddo" e diventate anche voi donatori!



IL CALENDARIO DEI MONDIALI

Ecco le partite in programma per la quinta giornata del Campionato del Mondo di calcio:

18:00		GERMANIA	- -	PORTOGALLO	
SALVADOR DE BAHIA					
21:00		IRAN	- -	NIGERIA	
CURITIBA					
24:00		GHANA	- -	STATI UNITI	
NATAL					

IN LINEA... DI NOTTE

Dormire al buio per non ingrassare

Troppe fonti di luce in camera da letto, dai led della tv alla sveglia fino alla luce che filtra dalla finestra, potrebbero aumentare il rischio di ingrassare. Lo rivela un maxi-studio che ha coinvolto oltre 110mila donne e che è stato pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology*. La ricerca evidenzia che quando in camera da letto c'è luce sufficiente a muoversi per la stanza senza sbattere qui e là, insomma una lieve luminosità che permette di vedere anche se è buio, allora iniziano i problemi con la bilancia. Gli esperti hanno incrociato i dati di luminosità delle camere delle partecipanti con informazioni sul loro peso, indice di massa corporea, girovita, rapporto circonferenza vita/fianchi. È emerso che più la luce c'è mentre si dorme, più si è tendenti ad essere sovrappeso. La luce può avere un ruolo sul fisico in quanto influenza i ritmi del nostro corpo, può influenzare la qualità del dormire e anche il metabolismo.

