

“Evitate gli integratori meglio frutta e verdura”

Stefania Ruggeri nutrizionista del Crea: “Una dieta ricca di betacaroteni è un coadiuvante per la protezione solare che va però realizzata con l’uso di creme e un’esposizione attenta. Chi fuma non dovrebbe proprio assumerli”

Licopene, betacarotene, selenio, vitamine (come A, C, E) dalle proprietà antiossidanti e tirosina per favorire la produzione di melanina. Sono queste le principali sostanze contenute nei cosiddetti integratori solari, uno dei prodotti più venduti in questi periodi prevacanzieri, ma anche in molti alimenti tipici della stagione estiva, decisamente più a buon mercato.

A Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Centro di ricerca Alimenti e nutrizione del Crea, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all’agroalimentare, abbiamo chiesto indicazioni per preparare la pelle a proteggersi dai raggi Uv. È possibile farlo a partire dalla dieta di questa stagione?

“È importante consumare verdura e frutta di colore arancione, rosso e verde come per esempio carote, melone, albicocche, pomodori, anguria, spinaci, bietole” ci risponde la nutrizionista. E spiega: “Sono tutti alimenti ricchi in betacarotene il precursore della vitamina A, che svolge funzioni protettive sulla nostra pelle. Il carapace dei gamberi è ricco invece di astaxantina, sempre un precursore della vitamina A. Una dieta ricca di betacaroteni e antiossidanti può essere però solo un coadiuvante della protezione solare, che si basa sull’uso di creme protettive e su un’esposizione attenta”.

Dottoressa Ruggeri, oltre all’alimentazione, sono utili gli integratori solari per una abbronzatura in sicurezza?

L’efficacia degli integratori solari nella protezione del danno dei raggi Uv sul Dna, proteine e lipidi è una questione ancora controversa. Un parere dell’Efsa, l’Autorità europea per la sicurezza alimentare, del 2011 conclude che non c’è una relazione diretta tra assunzione di beta-

carotene e protezione dai raggi Uv. Sono uscite però successivamente altre ricerche che confermano invece questa ipotesi di un’efficacia contro i danni della pelle. Dobbiamo ancora attendere un po’ per arrivare a risultati conclusivi. In alcune persone sono efficaci nella riduzione del rischio di eritema, ma non possiamo farne una regola generale. Pertanto il suggerimento è di evitarli. Alcuni hanno inoltre dosaggi un po’ troppo elevati dei composti bioattivi. Se vogliamo “nutrire da dentro” la nostra pelle, meglio solo arricchire la nostra alimentazione con cibi contenenti betacarotene: i livelli di assunzione saranno sempre sicuri.

Cosa contengono e come funzionano gli integratori solari?

Luteina, licopene, betacarotene, zeaxantina e astaxantina sono i più comuni principi bioattivi presenti nella supplementazione solare e appartengono tutti alla famiglia dei caroteoidi precursori della vitamina A, la vitamina che protegge la nostra pelle. Questi composti bioattivi possono essere presenti come composti chimici di sintesi o come veri e propri alimenti. A questi elementi sono spesso associati microelementi come vitamina C ed E, selenio, rame e zinco, per potenziarne l’effetto antiossidante.

Ci sono controindicazioni rispetto al consumo degli integratori solari?

L’uso prolungato del betacarotene è stato associato a un aumentato rischio di cancro ai polmoni nei fumatori o in persone che sono state esposte all’amianto. Diversi studi hanno dimostrato che dosi tra 20-40 mg al giorno di betacarotene aumentano il rischio di tumori polmonari. Chi fuma o chi ha una storia di fumo non dovrebbe quindi assumere grandi quantità di integratori di betacarotene per lunghi periodi di tempo.