

## La ricerca: pelle più sana e più bella grazie a frutta e verdura

Un maggiore consumo di frutta e verdura nella dieta quotidiana migliora il colorito della pelle, rendendolo più sano e luminoso; è quanto sostengono i ricercatori dell'Università di St Andrews (Scozia) dopo aver studiato per 6 settimane la dieta di 35 volontari.

I ricercatori hanno analizzato il tono della pelle dei partecipanti – ai quali era stato chiesto di non utilizzare lampade solari, creme autoabbronzanti o trucchi – all'inizio, durante e alla fine dello studio.

I risultati della ricerca hanno evidenziato come le tonalità gialle e rosse della pelle fossero più marcate in coloro che avevano fatto un maggiore consumo di frutta e verdura fresca; secondo gli studiosi l'effetto benefico sarebbe da attribuirsi all'azione dei carotenoidi (pigmenti che si trovano in molte varietà di frutta e verdura), ai quali sarebbe riconosciuto il potere di donare alla pelle un aspetto più sano, piacevole e luminoso.

Secondo gli autori dello studio, anche piccoli cambiamenti delle abitudini alimentari sarebbero in grado di produrre benefici al colorito della pelle.