

CHI SIAMO CONTATTI PUBBLICITA' LOGIN REGISTRATI NETWORK

Cerca nel giornale

Cerca



Domenica 4 Ottobre 2020 - 15:35

[HOME](#) [TUTTE LE NOTIZIE](#) [SPORT](#) [POLITICA](#) [EVENTI](#) [ECONOMIA](#) [TERREMOTO 2016](#) [TV](#) [CM11](#)
[155 COMUNI](#) [MACERATA](#) [CIVITANOVA](#) [RECANATI](#) [P.RECANATI](#) [TOLENTINO](#) [POTENZA P.](#) [S.SEVERINO](#) [CORRIDONIA](#) [TREIA](#) [CAMERINO](#) [MATELICA](#) [CINGOLI](#)

AVETE TANTI MODI PER RIPRENDERVI CURA DELLA VOSTRA SALUTE, IN SICUREZZA.

Venite a scoprire le terapie e le prestazioni nel Centro più vicino a voi.

sstefano.it/centri-ambulatoriali

SantoStefano
RIABILITAZIONE

Ascoli Piceno
Camerino (MC)
Civitanova Marche (MC)
Fahriano (AN)
Foltrano (AN)

Jesi (AN)
Macerata
Matelica (MC)
Pesaro
Porto Potenza Picena (MC)

San Benedetto del Tronto (AP)
San Severino Marche (MC)
Tolentino (MC)

Accademia della Cucina,

lezione di dermatologia:

«Cosa mangiare perché la pelle splenda»

CONFERENZA del dottor Marco Sigona al Club Vela di Civitanova sul ruolo dell'alimentazione. Dalle caratteristiche della cute è passato a spiegare come questo straordinario organo sia in strettissima correlazione con il cibo

4 Ottobre 2020 - Ore 15:27 - 123 letture

[Stampa](#) [PDF](#)
[Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [E-mail](#) [Copy Link](#) [Stampa](#)


Paolo Micozzi e Marco Sigona

di Ugo Bellesi

«La nostra pelle mediamente ha una superficie di due metri quadrati ed è importantissima perché, oltre a metterci in relazione con il mondo esterno, ci protegge dall'aggressione di batteri, virus e microbi. Con la sudorazione ci consente di

abbassare la temperatura corporea mentre con il formarsi della cosiddetta 'pelle d'oca' c'è la chiusura di tutti i pori che ci protegge dal freddo». Ha

SOSTENIBILITÀ. È ORA DI AGIRE.

FESTIVAL DELLO SVILUPPO SOSTENIBILE 2020

ASVIS

ONLINE DAL 22 SETTEMBRE

GIURISPRUDENZA.UNIMC.IT

unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA
l'umanesimo che innova

[FESTIVAL](#) [STAZIONE](#) [ATENEI](#) [CREDITO](#)

esordito con queste opportune considerazioni il dermatologo Marco Sigona, invitato dalla delegazione di Macerata dell'Accademia Italiana della Cucina a tenere una conferenza sul "Ruolo dell'alimentazione per il benessere della pelle". Il che è avvenuto nel corso di una seduta accademica tenutasi nella sede del Club Vela di Civitanova. Il noto dermatologo maceratese ha proseguito mettendo in evidenza l'importanza del tatto, uno dei cinque sensi che, anche chiudendo gli occhi, consente ai polpastrelli delle mani di capire cosa stiamo toccando. Dalle caratteristiche della cute egli è passato a spiegare come questo straordinario organo sia in strettissima correlazione con il cibo e che "fare una dieta" non significa privarsi di qualcosa ma soltanto seguire una corretta alimentazione basandosi sulla nota "piramide alimentare".

Quindi, per la cura della pelle, è opportuno preferire i cereali, i vegetali, la frutta, i vegetali ed il latte rispetto agli zuccheri, alla cioccolata, all'alcol, al sale e al caffè. Abbiamo un bisogno quotidiano e regolare di questi alimenti perché nella pelle, ogni 14 giorni circa, c'è un ricambio dinamico cellulare favorito da vari fattori ambientali tra cui l'irraggiamento degli ultravioletti e il regime alimentare. Quando necessario bisogna ricorrere alla nutraceutica, ossia all'assunzione di integratori alimentari che sopperiscono alle carenze della normale alimentazione soprattutto perché l'organismo non li produce, come per esempio nel caso del supporto vitaminico. Ecco che la vitamina A, che troviamo nella zucca, nell'arancia, nella pesca, nelle carote, nel melone e nell'anguria, quando è carente provoca una pelle che diventa più rugosa e si desquama, mentre i capelli tendono a cadere. L'esposizione alla luce solare provoca l'invecchiamento della pelle e le macchie solari quando c'è carenza di carotenoidi, derivati della vitamina A. La vitamina B1 la troviamo nei cereali, nelle nocciole, nelle mandorle e nelle noci. E' noto poi che la carenza della vitamina PP, niacina, un tempo provocava la pellagra perché in alcune popolazioni, di basso ceto sociale, si mangiava quasi sempre polenta di farina di sorgo e di mais con la conseguenza della forte disidratazione cutanea, la diarrea e la demenza.



Luca Cognigni, Ugo Bellesi e lo chef Marco Mercuri



Franco Guerra riceve il distintivo da Italo Trapè

La carenza di vitamina C invece provocava lo scorbuto, la facilità ai lividi, l'anemia e il sanguinamento. La vitamina C, che troviamo in abbondanza negli agrumi, nell'ananas, nel melone e negli spinaci, è importante perché ha un ottimo effetto antiossidante e ritarda l'invecchiamento. Se manca la vitamina C può esserci fragilità e l'essiccamento dei capelli con la loro conseguente caduta. La vitamina D

viene sintetizzata dal nostro organismo attraverso l'esposizione alla luce solare, come evidenziato dal fatto che un tempo i bambini soffrivano di rachitismo perché stavano poco al sole per cui fu allora che nacquero le "colonie marine" che, oltre a favorire momenti ludici ed educativi, permettevano alla massa scheletrica degli adolescenti di diventare più forte. Le donne ne hanno bisogno soprattutto nel post menopausa per evitare il fenomeno dell'osteoporosi. La carenza di vitamina D può provocare inoltre psoriasi e vitiligine nonché favorire alcuni tumori della pelle. La vitamina E è antiossidante e antinvecchiamento. La troviamo nel germe del grano, nella soia, nei cereali integrali, mentre con il salmone fresco e affumicato e con le noci abbiamo cibi ricchi di Omega 3 e Omega 6. L'oratore ha poi proseguito dando alcuni piccoli consigli sottolineando come l'avocado renda la pelle elastica, il dente di leone sia utile contro la ritenzione idrica, il



Unime in presenza, studenti entusiasti:
 «Bello rivedersi a lezione,
 è lo stare insieme che fa università»

POLITEAMA
 Applausi sicuri!

i primi mesi della stagione 2020-21
 con Jazz, Musica Classica e
 Teatro tra storie, canzoni e sorrisi

CLICCA PER SCOPRIRE TUTTI GLI EVENTI

venerdì 25 settembre
VINCENZO CIPIANI JAZZ QUARTET
 giovedì 8 ottobre
FRANCESCO CAFISO JAZZ QUINTET
 domenica 11 ottobre
MARDELLA CRUDELI pianoforte
 sabato 21 ottobre
DARIO CASSINI SHOW
 domenica 8 novembre
L'ECLAIRE QUARTET e PIANO
 in "Cinema in concerto"
 venerdì 13 novembre
MARCO PACASSONI JAZZ QUARTET
 sabato 21 novembre
GIARA GALANTE in "Toto e la malabonna"
 sabato 5 dicembre
FABRIZIO BOSSO & JAVIER GIROTTI SEXTET
 martedì 15 dicembre
ROBERTO CIUFFOLI, SIMONE COLOMBARI e MAX PABELLA in "Oh! dis'ea"
 sabato 12 e domenica 13 dicembre
LE SINFONIE DI BEETHOVEN pianoforte e violino
 domenica 20 dicembre
TRIO Galiba in "Musiche dal mondo" con i tangheri di Pasion Tango
 sabato 2 gennaio
MA COS'E' QUESTA CRISI?
 l'Avanspettacolo tra gli anni '30 e '60

Più letti **Recenti** Più commentati

- 9 Set** - Schianto tra auto e moto, morto un 22enne «Proviamo grande sgomento»
- 1 Ott** - «Mio figlio di 2 anni con la febbre alta, niente assistenza senza tampone: un sistema vergognoso»
- 17 Set** - Investita giovane donna incinta, è in condizioni gravissime
- 22 Set** - Exploit di Sandro Parcaroli Macerata al centrodestra dopo 20 anni Festa nella sede elettorale (Foto)
- 17 Set** - Mega yacht attracca in porto, super lusso a Civitanova

mirtillo contenga molta vitamina C, i pomodori forniscano il licopene, i porri rendano la pancia piatta, il tè verde sia antiossidante, la buccia dell'uva antibatterica, l'uva e i vinaccioli contengano polifenoli che sono antiarterosclerotici e possono prevenire l'infarto. Sono da evitare i carboidrati troppo raffinati, lo zucchero, i dolciumi, gli alcolici, la caffeina. Il relatore, per indicare che bere acqua faccia bene, ha infine citato una celebre frase di Boudelaire: "Chi non beve ha qualcosa da nascondere". Il dottor Sigona ha quindi concluso l'applaudito intervento con una sua dotta considerazione: «Se la pelle è lo specchio dell'anima è doveroso che splenda nella sua bellezza». La serata è terminata brindando con il famoso spumante "Bolla Blu" della cantina Giusti di Morro d'Alba, lo stesso che era stato servito nel 2015 all'Onu in occasione dell'incontro tra Obama e Putin. Complimenti per l'accoglienza e per il servizio a Luca Cognigni, nonché allo chef del Club Vela, Marco Mercuri, per i suoi piatti a base di tonno. Nel corso della serata, di cui era simposiarca il vice delegato di Macerata, Sergio Branciarri, è stato consegnato ufficialmente il distintivo dell'Accademia al nuovo socio Franco Guerra da parte del consultore Italo Trapè.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

 Mi piace Piace a 2 persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

[Torna alla home page](#)

[» ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DI CM](#)



Per poter lasciare o votare un commento devi essere registrato.
[Effettua l'accesso](#) oppure [registrati](#)

6. 18 Set - E' del presidente del Psg il mega yacht nel porto di Civitanova

7. 4 Set - Aereo scortato dagli elicotteri sorvola la costa maceratese (Video)

8. 1 Ott - Incidente nel cantiere muore

GLI ULTIMI COMMENTI

1. Aldo Iacobini: *«Premesso che ognuno ha il diritto di...»*
2. Ivano Tacconi: *«L'Helvia Recina nome dell'antica Roma per la...»*
3. Giuseppe Bezzi: *«Credevo che queste cose succedessero solo...»*
4. Marcello Di Cola: *«tanti tanti auguri Silvio. Sempre gentile...»*
5. Giuseppe Vallesi: *«In ogni caso, signor Angelo, credo proprio...»*
6. Roberto Belardinelli: *«Caro Angelo, Enrico è come il...»*
7. Giuseppe Vallesi: *«Pienamente d'accordo con il signor Angelo...»*
8. Maria Carciofi: *«Infiniti auguri zio Silvio e grazie per...»*
9. Claudio Fabbrizio: *«Sempre a proposito*