

Dolci e leccornie, il tour de force pasquale rischioso per la pelle

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



NAPOLI, 28 MARZO 2013 - In tanti sono in trepidante attesa per l'arrivo tra qualche giorno della festività pasquale, che è senza dubbio sinonimo di cioccolato, dolci ipercalorici e tavole imbandite ove poggia una straordinaria abbondanza e varietà di pietanze.

Ma come consuetudine, dopo l'abbuffata, giungerà il rovescio della medaglia, in primis il cotanto odiato ago della bilancia, che marcherà qualche chilo in più e come spiega la docente di dermatologia e venereologia all'Università di Napoli Federico II, Gabriella Fabbrocini, l'insorgere di problemi legati all'acne e cellulite.[MORE]

«L'elevato apporto di carboidrati e di cibi particolarmente zuccherini innalza la glicemia e fa dilatare il girovita. E' stato dimostrato che un eccesso di glucosio, imputabile per lo più al latte contenuto nel cioccolato delle uova pasquali, facilita lo sviluppo dell'acne. L'eccessiva quantità di glucosio nel sangue, infatti, induce una insulino resistenza con effetto moltiplicatore nella stimolazione delle ghiandole sebacee».

Stesso discorso per l'acerrima nemica di tutte le donne, la pelle a buccia d'arancia: «Una nutrizione ad alto carico glicemico induce anche a un aumento del peso corporeo e ad accumuli di grasso, in particolare nella cavità addominale per l'uomo e nel tessuto sottocutaneo per la donna quindi con un peggioramento della cellulite».

Secondo quanto dichiarato dalla dottoressa, deliziarsi si, ma con moderazione: «Bisogna partire da una sana alimentazione scegliendo cibi in grado di un causa brusche e improvvise variazioni della glicemia e riducendo quindi l'introito calorico dovuto a un eccesso di glucosio e di altri zuccheri. Bisogna privilegiare un regime equilibrato, limitando i carboidrati pur senza eliminarli del tutto, preferire le proteine di origine vegetale a quelle di origine animale e abbondare con frutta e verdura».

Detto ciò, dedicarsi ai piaceri della tavola è cosa buona e giusta, ma tenere sempre ben a mente che per un giorno di scorpacciata golosa, ci vorranno mesi per smaltirla.

(fonte: www.cataniapolitica.it)

Rosalba Capasso

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/dolci-e-leccornie-il-tour-de-force-pasquale-rischioso-per-la-pelle/39607>