

## FRUTTA E VERDURA DI COLORE GIALLO, ARANCIONE E ROSSO RIDUCONO LE RUGHE?

Contengono sostanze che proteggono dai raggi solari e facilitano la **produzione di collagene**, rendendo la pelle più elastica



**Risponde**

**Elisabetta Bernardi**

Biologa nutrizionista, autrice di *Mangiare secondo la scienza* (ed. Dedalo)

**B**isogna fare una premessa sul tipo di rughe. Ci sono quelle causate dall'invecchiamento della pelle, per le quali possiamo fare poco. E quelle causate dall'esposizione al sole (il cosiddetto fotoinvecchiamento) che si possono prevenire o limitare grazie ad alcune sostanze.

Frutta e verdura di colore giallo, arancione e anche verde scuro, forniscono il betacarotene, un antiossidante e precursore della vitamina A che protegge dai raggi solari. Vitamina A e C (di cui è ricca la frutta) facilitano la produzione di collagene, aumentando lo

spessore del derma e migliorando la struttura e la compattezza della pelle. Questo riduce la comparsa di linee sottili e rughe. Oltre a stimolare il nuovo collagene, la vitamina A protegge dalla degradazione del collagene per ritardare l'insorgenza delle rughe.

Particolare rilievo va dato al pomodoro, ancor meglio se abbinato all'olio extravergine di oliva: è ricco di licopene, una sostanza che protegge dalle radiazioni ultraviolette. Sia chiaro: quando ci si espone al sole bisogna utilizzare una crema solare, ma è anche importante rafforzare la risposta delle cellule attraverso alimentazione e idratazione corrette.

Anche l'acqua, di cui sono ricche frutta e verdura, svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'invecchiamento della pelle.

Bisogna quindi inserire nella propria dieta tre porzioni di frutta (da 150 grammi) e due di verdura (150 g di insalata o 250 g di altri ortaggi pesati crudi).



### IL RITO DI FILIPPA

La conduttrice Filippa Lagerbäck, 51 anni, con un concentrato di frutta e verdura. Quella gialla, arancione e rossa è ricca di vitamina C e betacarotene.

## QUALI SONO LE NUOVE NORME CONTRO LA CRUDELTÀ VERSO GLI ANIMALI?

La legge ora arriva al Senato: per chi **li maltratta o li uccide**, aumentano le pene, ed è vietato tenerli alla catena

**Risponde Michela Vittoria Brambilla** Deputata, prima firmataria della proposta di legge



**È** una vera "rivoluzione". Definirei così la legge che ho scritto per dare più tutela penale agli animali, approvata alla Camera il 20 novembre. Spero che termini presto il suo iter al Senato ed entri in vigore. Innanzitutto, il mio testo non tutela più il sentimento di pietà dell'uomo verso l'animale, tutela l'animale stesso.

Ma l'innovazione più incisiva è certo l'aumento delle pene per tutti i principali reati contro gli animali, a cominciare da uccisione e maltrattamento che da soli rappresentano il 68,6 % dei procedimenti.

Nel caso dell'uccisione, «se il fatto è commesso adoperando sevizie o prolungando volutamente le sofferenze dell'animale» si passa a un anno di reclusione nel minimo e quattro nel massimo, con una multa raddoppiata da 10 mila euro nel minimo a 60 mila euro nel massimo. Per il maltrattamento, si passa da tre mesi nel minimo e 18 nel massimo a sei mesi nel minimo e due anni nel massimo, accompagnati sempre dalla multa (tra i 5 mila e i 30 mila euro) che oggi è alternativa alla reclusione. Sono previste pene più severe per tutti i reati a danno degli animali. Per esempio, per l'abbandono, aumentano quelle pecuniarie, ancora di più nei casi previsti dal nuovo Codice della strada. Su tutto il territorio nazionale è vietato tenere il cane alla catena.