

Scritto da Giulia Gori

Lunedì 14 Giugno 2010 12:02



Per avere un'abbronzatura impeccabile bisogna giocare d'anticipo e prepararsi al sole anche con una giusta **dieta alimentare**, ricca di **vitamina A**.

Ideali carote, spinaci, radicchio, insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, fragole, ciliegie e albicocche, come ci segnala la Coldiretti con la sua Top Ten degli abbronzanti naturali. Alimenti ottimi sia per difendersi dai colpi di caldo, ma anche per preparare la pelle all'esposizione solare.



Le carote, come era da immaginarsi, è al primo posto della lista, contenendo 1200 microgrammi di vitamina A per pezzo.

Sempre sul podio troviamo gli spinaci che ne hanno circa la metà, con a pari merito il radicchio. Al terzo posto troviamo le albicocche.

A seguire: cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliege con alti contenuti di carotene.

Fonte: [ANSA](#)