

Smagliature: cinque alimenti che aiutano a ridurle e a prevenirle

Autore: Manuela Zanni

Data: 10 Luglio 2021



Le smagliature sono un problema che assoggetta sia uomini che donne anche se, molto spesso, sono quest'ultime a farsene un complesso. Purtroppo sono inestetismi che non è facile trattare ma che possiamo contrastare con i rimedi naturali e puntando molto sulla prevenzione. Anche l'alimentazione in tal senso gioca un ruolo chiave: scopriamo i **5 alimenti che aiutano a ridurre le smagliature**.





Le verdure a foglia verde per combattere gli inestetismi



Le verdure a foglia verde, come lattuga, broccoli e spinaci, sono particolarmente ricchi di luteina, una **sostanza che protegge la pelle** e ne aumenta l'elasticità contrastando quindi l'insorgere di nuove smagliature.

Il germe di grano per rigenerare la pelle



Il **germe di grano** è un alimento che contiene grosse quantità di silicio e vitamina E. La combinazione di questi due fattori contribuisce a rigenerare la pelle, mantenendola morbida. Includerlo nell'insalata è certamente una buona abitudine.

La frutta secca contro le smagliature



La frutta secca è ricca di vitamina E ed acidi grassi che, insieme, nutrono la pelle migliorandone sensibilmente l'elasticità. Introdurre nella propria dieta modeste quantità di mandorle, noci, nocciole e pinoli può contribuire alla **riduzione delle antiestetiche smagliature**.

L'acqua per rendere la pelle più elastica



L'acqua, oltre ad essere uno degli elementi fondamentali per la vita dell'individuo, disintossica l'organismo e reidrata la pelle rendendola più morbida. E' però indispensabile riuscire a bere almeno **2 litri di acqua al giorno** per poterne constatare i benefici.

Gli oli vegetali per prevenire gli inestetismi



Proprio come la frutta secca, gli oli vegetali sono particolarmente dotati di acidi grassi e vitamina E, offrendo all'organismo una protezione dall'**azione dei radicali liberi** e nutrendo la pelle fino a rigenerarla. E' pertanto sconsigliato seguire diete dove tali elementi vengano esclusi del tutto.

LEGGI ANCHE:

[Smagliature sul seno, i migliori prodotti e i rimedi naturali](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/5-alimenti-che-aiutano-a-ridurre-le-smagliature/>

Generato il 23/04/2025