



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Il betacarotene protegge dalle scottature solari?

Lun 10/08/2020 - 10:09

L'assunzione di betacarotene protegge presumibilmente la pelle dalle scottature. In quest'ottica si consiglia di mangiare carote, pomodori e albicocche, ma soprattutto, con questa promessa, si cerca di pubblicizzare l'acquisto di capsule di betacarotene.

Gli studi scientifici non hanno confermato alcun effetto antiscottatura, oppure solo in misura molto limitata. Va detto, però, che il betacarotene, come altri carotenoidi, le vitamine (soprattutto C ed E) e gli oligoelementi (specialmente il selenio), contribuisce a evitare e/o a rimediare ai danni provocati dai raggi UV alla pelle.

Se si assumono troppi carotenoidi, la quantità in eccesso viene immagazzinata nel fegato, nel tessuto adiposo e nella pelle. Quest'ultima, di conseguenza, assume un colore arancio-bruno. Questa colorazione, tuttavia, non ha niente a che vedere con l'abbronzatura vera e propria, la quale è dovuta alla produzione del pigmento melanina da parte della pelle. Una cute resa più scura dai carotenoidi, tuttavia, può raggiungere un fattore di protezione solare che varia da due a tre: ciò significa che si può rimanere al sole due-tre volte più a lungo del normale senza scottarsi. "L'assunzione di betacarotene come unica protezione contro il sole, però, non è assolutamente sufficiente e non sostituisce l'utilizzo di una crema solare", riassume Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

"Inoltre, una pigmentazione più scura della pelle dovuta unicamente al carotene assunto tramite frutta e verdura è praticamente impossibile da raggiungere: bisognerebbe mangiare chili di carote oppure bere molto succo di carota, il tutto per diverse settimane consecutive".

L'assunzione di elevate dosi (> 15 mg al giorno) di betacarotene isolato è sconsigliata. Specialmente nel caso di fumatori, assumere betacarotene in dosi elevate può favorire l'insorgere di tumori ai polmoni.