



**VIC: NITS DE CURRI,
SUSHI I CINEMA**

L'Índia és el país convidat a la dotzena edició del Festival Nits de Cinema Oriental, que es pot gaudir a la fresca



**URÚS: L'ORIGEN DELS
'POLVOS ESTEVE'**

Genís Sinca viatja a Urús, a la Cerdanya, per explicar-nos la història d'una nissaga de farmacèutics



**MAQUILLATGE CONTRA
LA CALOR**

Quan el termòmetre s'enfila, les marques aposten per textures poc greixoses

araestiu

#02
14 | 07 | 2015



Aliments de colors vius contra l'excés de sol

estiu Estils

COORDINA: THAÏS GUTIÉRREZ

Protegir-se del sol menjant

Els aliments carregats d'antioxidants i hidratants són una de les fórmules per neutralitzar l'excés de radicals lliures, provocats per una exposició intensa al sol

Mireu el vídeo
a AraTV



L'Hospitalet, destí de turisme esportiu

L'Hospitalet de Llobregat ha sigut nomenat Destí de Turisme Esportiu per l'Agència Catalana de Turisme. El certificat és un reconeixement a la qualitat dels equipaments esportius i els allotjaments i està pensat per atreure esportistes o turistes amants de l'esport.



Un préssec o un gaspatxo ajuden a fer que la pell no envelleixi a l'estiu per culpa de l'exposició al sol, volguem o no. El sol emet radiacions solars diferents, que van des dels infrarojos, les ultraviolades A (UVA) i la B (UVB). “La radiació UVB és la causant de la cremada solar, que es nota a la pell al cap de 24 hores i que dura tres o quatre dies”, explica el metge Domingo Bodet, facultatiu especialista del departament de dermatologia de l'Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. “L'UVA és la radiació que penetra en profunditat, i per tant envelleix la pell; i juntament amb l'UVB pot causar, a llarg termini, malalties de la pell”, continua explicant. Adriana Ortemberg, naturòpata especialitzada en nutrició i assessora del restaurant OhBo de Barcelona, destaca l'envelliment de la pell causat pel sol. “Una exposició intensa als rajos solars pot desencadenar un excés de radicals lliures i, si l'organisme no té antioxidants, pot condicionar l'envelliment prematur de la pell”. El sol és un dels acceleradors de radicals lliures, però també ho poden ser els mals hàbits alimentaris, la ingesta desmesurada d'alcohol, el tabac i fins i tot un exercici esportiu desmesurat.

Consells

És bo menjar aliments de color taronja, groc i vermell i vegetals de fulla verda

En paraules de la dietista-nutricionista Jordina Casademunt, “si l'organisme no té un magatzem òptim d'antioxidants endògens o si la dieta no n'hi proporciona, llavors no podrà neutralitzar l'excés de radicals lliures derivats de l'exposició continuada al sol i per altres factors”. Així doncs, els antioxidants actuen com a flotador salvavides i és per això que els préssecs o els gaspatxos són molt presents a les dietes d'estiu, perquè, entre altres propietats nutritives, contenen antioxidants.

Ara bé, menjar aliments de color taronja, groc i vermell (és a dir, pastanagues, préssecs, llimones, pebrots i fruites vermelles) i vegetals de fulla verda a també ajuda l'organisme a activar un mecanisme de defensa perquè les cèl·lules de la pell produeixin l'anomenada melanina, que és la causant que la pell espigmenti i, per tant, es protegeixi.

Ortemberg proposa un menú ideal perquè la pell no envelleixi i alhora es protegeixi del sol. Per esmorzar, un batut de pastanaga, mango, llimona i unes fulles verdes, que pot ser perfectament enciam. Per dinar, un gaspatxo, que es converteix en un got ple de vitamina C, pels pebrots, i de carotenoides, que es transformen en provitamina A, amb una funció important de protecció de la pell. Una altra opció per dinar és una amanida amb molta fulla verda i amb tots els colors dels fruits de l'estiu. “Un truc per saber que estem preparant una bona

amanida és que tingui molts colors”. Un altre plat per dinar podria ser un tàrtar de salmó amb alvocat, que conté vitamina E, antioxidant i protectora de la melanina alhora. Per sopar, que ha de ser un àpat recomanablement lleuger, peix i verdura a la planxa amb un guarniment d'algues.

La vitamina C, que tant recomana la naturòpata a l'estiu i que és present en llimones, maduixes i pebrots, per exemple, intervé en la fabricació del col·lagen de la pell, que així es manté flexible i elàstica, propietats que es perden amb l'edat.

De fet, la natura aporta en aquesta temporada tot el que la pell, i el cos en general, necessiten per mantenir-se sans. Les fruites amb molta aigua, com el meló i la síndria, hidraten el cos. “Per hidratar-nos també podem fer-nos a casa begudes isotòniques, compostes amb aigua, llimona i estèvia, si és que ens agrada que sigui dolç”. Una altra fórmula de beguda isotònica pot estar feta amb aigua de mar, diluïda amb aigua potable en una proporció d'1/5 cada una. “D'aquesta manera obtenim una concentració de minerals similar a la del nostre plasma sanguini, i per això és un isotònic òptim”, sosté Casademunt.

L'aigua natural de coco també és un isotònic important i, a més, aporta energia de manera ràpida, perquè la seva metabolització és de cadena mitjana, cosa que fa que no vagi a parar a les cèl·lules greixoses sinó que es converteixi en energia fulminant.

Cremes solars

A la Vall d'Hebron, el dermatòleg Domingo Bodet afirma que un altre flotador salvavides, és a dir, un altre protector perquè la pell no envelleixi i perquè no contregui cap malaltia, és la crema fotoprotectora. “Les substàncies químiques que contenen, que són filtres, absorbeixen o reflecteixen les radiacions solars”. Ara bé, malgrat que d'entrada tots els filtres actuen contra les radiacions ultraviolada B (UVB), ultraviolada A (UVA) i l'infraroig, hi ha fotoprotectors que tenen una eficàcia determinada contra cada una de les radiacions solars. Per això, “és essencial mirar el factor de protecció solar, anomenat FPS, que fa el fotoprotector a cada una de les radiacions. Recomanem +30 o +50”.

D'altra banda, Bodet destaca les diferències entre les cremes solars ecològiques (amb marques tan destacades com Acorelle i Alga Maris) i les convencionals. “Les ecològiques són el fotoprotector que no conté ingredients tòxics ni nanopartícules”, com és el cas del filtre amb òxid de zinc”. Actuarà de manera similar a la dels fotoprotectors infantils, que fan de mirall de les radiacions perquè les reflecteixen. “Són efectives però poc cosmètiques per la seva textura de pasta, feta de minerals, que dificulta que s'estengui pel cos fàcilment”.

TRINITAT GILBERT

Moët & Chandon presenta un nou i exclusiu xampany

Moët & Chandon ha presentat el seu nou i exclusiu producte, el MCIII, que per primera vegada barreja un xampany amb vins madurats amb metall, fusta i vidre. Aquesta innovadora barreja és la manera que té la prestigiosa marca d'apostar per la modernitat de cara al futur.



Les protectores recullen un animal cada 5 minuts

L'any passat, més 106.000 gossos i 33.000 gats van ser recollits per societats protectores a l'Estat, un animal cada 5 minuts, segons dades de la Fundació Affinity. Ara a l'estiu l'entitat demana responsabilitat amb els animals, no regalar-los i fomentar la seva adopció.



Tàrtar de salmó i alvocat

Restaurant OhBo · Assessorat pel xef Iker Erazukin

Ingredients

PER A 4 PERSONES

- 1/2 KG DE SALMÓ FRESC NET
- 1 ALVOCAT
- 15 GRAMS DE GINGEBRE FRESC
- SUC D'UNA LLIMA
- 1 POMA ÀCIDA FRESCA
- 1 RAIG D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
- SAL

Preparació

Piqueu tots els ingredients en forma de dau d'un centímetre. Barregeu-los tots en un recipient amb el gingebre, el suc de llima i l'oli d'oliva.

Si us agrada, també podeu afegir-hi ratlladura de llima.

Perquè agafi la forma de timbal, necessitareu un cilindre metàl·lic, que us ajudarà a donar-hi la forma característica.



Sopa de pastanaga, taronja i gingebre

Restaurant OhBo · Assessorat pel xef Iker Erazukin

Ingredients

PER A 4 PERSONES

- 2 PASTANAGUES GROSSES
- 600 ML DE SUC DE TARONJA (ACABAT D'ESPRÉMER)
- 1 CULLERADETA DE CAFÈ DE GINGEBRE FRESC (UNS 10 GRAMS)

Preparació

Peleu les dues pastanagues. Un cop pelades, coeu-les a foc mitjà amb oli d'oliva verge extra fins que quedin amb una textura ben tendra.

Després refredeu-les amb aigua amb gel. D'aquesta manera les pastanagues no perdran el color taronja intens, que tan bé quedarà per al resultat final de la sopa.

El següent pas serà triturar les pastanagues amb el suc de taronja i el gingebre, pelat, fins que quedi una crema llisa i homogènia. Si la teniu ben triturada no caldrà passar-la pel colador xinès.

La consistència de la sopa, més o menys espessa, s'aconsegueix amb el suc de taronja.

Decàleg bàsic per protegir-se del sol

Segons Domingo Bodet, metge del departament de dermatologia de l'Hospital de la Vall d'Hebron

- Feu servir protector solar d'ampli espectre, amb filtre UVA, UVB i IR (SPF+30).
- Feu-lo servir cada dia cada vegada que sigueu a l'aire lliure. Protegiu-vos també en dies ennuvolats, perquè la radiació UV pot travessar els núvols.
- Eviteu l'exposició entre les 12 i les 17 h.
- Apliqueu el fotoprotector amb la pell seca 30 minuts abans de sortir a l'aire lliure.
- Torneu a aplicar-lo cada dues hores o immediatament després de nedar, fins i tot quan estigieu fent servir un protector dels que diuen que són "resistents a l'aigua".
- Exposeu-vos progressivament al sol i eviteu totalment les cremades solars. Les persones amb pell clara i ulls clars extremeu les mesures de protecció.
- No exposeu els nadons al sol.
- Protegiu els nens amb samarreta, gorra i ulleres.