## ***Castagna, da cibo povero a frutto bellezza, cura d'autunno - Antiossidante e immune da inquinamento, cura d'autunno in spa e a casa***

**Nutrizione**

Inviato da : Anna Pupa
Pubblicato il : 13/1/2025 8:00:00

**Antiossidante e immune da inquinamento, cura d'autunno in spa e a casa. Forte dei suoi 780 mila ettari di boschi di castagno, l'Italia il primo produttore europeo di castagne e marroni, il terzo a livello mondiale, dopo Cina e Corea.**

Ã Ã Ã Ã Ã Ã ***Castagne***

Sotto la dura buccia della castagna si nascondono inaspettati benefici per la bellezza: trattamenti che profumano di sottobosco e che sfruttano le proprieta' antiossidanti, rigeneranti e vitalizzanti del frutto. Protagonista della tradizione gastronomica nazionale la castagna e' infatti ricca di virtu' cosmetiche, particolarmente utili in questo periodo dell'anno. L'autunno e' una stagione critica per la pelle, affaticata dalla troppa esposizione al sole dei mesi estivi e sottoposta all'azione irritante degli sbalzi di temperatura e dello smog cittadino.

Le qualita' nutrizionali della castagna hanno reso per secoli questo frutto una risorsa alimentare essenziale, spesso sostitutiva del pane nell'alimentazione delle popolazioni di montagna, ed tutt'oggi un alimento consigliato nei casi di astenia e forte stress fisico e mentale e a chi pratica molto sport. Ricca di fibre, minerali e vitamine, la castagna uno dei pochi frutti coltivabili senza l'uso di fitofarmaci e, grazie al riccio e alla spessa buccia, immune dall'inquinamento.

Forte dei suoi 780 mila ettari di boschi di castagno, l'Italia il primo produttore europeo di castagne e marroni, il terzo a livello mondiale, dopo Cina e Corea. Ne fanno tesoro spa e centri termali che sfruttano principalmente le proprieta' dell'escina, sostanza estratta dai semi di ippocastano, che svolge azione vasoprotettiva a livello del microcircolo. Escina, tannini, flavonoidi e curarine estratte da castagne, marroni e ippocastani costituiscono la base di trattamenti autunnali proposti dai centri benessere delle principali regioni produttrici (Toscana, Campania, Calabria, Lazio, Sicilia e Piemonte).

Per il viso maschere astringenti e disinfettanti che contrastano l'eccesso di sebo e la formazione di brufoli; impacchi decongestionanti e tonificanti capaci di restituire luminosita' anche alla pelle pi asfittica; trattamenti nutrienti e lenitivi che sfruttano i principi attivi della castagna resi piu' efficaci dall'abbinamento con le acque termali. Per il corpo l'offerta di trattamenti si fa ancora piu' ampia: scrub al fango termale e farina di castagna oppure al sale marino e miele di castagno, che preparano la pelle a ricevere i benefici di un massaggio vitaminico all'olio di ippocastano; bagni rinvigorenti e manipolazioni con emulsioni di castagna per contrastare la ritenzione idrica; pediluvi rivitalizzanti a base di decotti di corteccia e foglie di castagno; tisane rilassanti e depurative agli estratti del coriaceo frutto d'autunno. Una pelle morbida e compatta si puo' ottenere anche a casa: l'industria della cosmetica offre marmellate rigeneranti e gel vitaminici alla castagna, mentre, per le appassionate di rimedi della nonna, una maschera che dona lucentezza e corpo ai capelli opachi e sfibrati si ottiene mescolando purea di castagne bollite a germe di grano e henne

neutro.

Â

Â