

I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

• **Labbra screpolate: usate il rossetto** • **Mangiarsi le unghie: la pelle rischia** • **Fragilità capillare: mangiate frutti di bosco**

Che cosa mi consiglia per mantenere le labbra idratate, visto che tendono a screpolarsi con facilità?

Sofia

Per prima cosa, le suggerisco di usare il rossetto, poiché questo cosmetico non è solo utile per motivi estetici ma è anche ricco di sostanze idratanti che aiutano le labbra a restare morbide. Inoltre le consiglio di applicare quotidianamente un lieve strato di crema a base di fospidina. Si tratta di un composto dalle notevoli proprietà nutritive, dovute alla compresenza di glucosamina, principio attivo precursore dell'acido ialuronico, e di fosfolipidi estratti dalla soia, che prevengono le screpolature, idratando la pelle in profondità e proteggendo le labbra dagli agenti esterni come vento, freddo e umidità.

Ho il vizio di mangiarmi le unghie perché sono molto nervosa. A lungo andare questa pessima abitudine può causarmi qualche problema alla pelle?

Melania

Il vizio di mangiarsi le unghie, definito "onicofagia", è un disturbo che può provocare diverse conseguenze da un punto di vista dermatologico. Innanzitutto si corre il rischio di danneggiare la cuticola, cioè la sottile pelle posta ai lati delle unghie, che svolge una funzione protettiva. Eli-

minare o rovinare questa pellicina può rendere l'area delle unghie maggiormente soggetta a batteri e a virus, che possono a loro volta scatenare infezioni come le micosi o il cosiddetto "giradito". Inoltre, se i morsi sono aggressivi, possono causare una lesione della matrice ungueale e del tessuto circostante, danneggiando seriamente la ricrescita delle unghie, destinata a divenire irregolare.

Soffro di fragilità capillare. Può suggerirmi qualche rimedio per limitare il disturbo?

Dora

Per contrastare la rottura dei capillari, le consiglio di consumare alimenti in grado di agevolare la microcircolazione. Ottimi sono, per esempio, i frutti di bosco come mirtilli, more, ribes e lamponi, cibi ricchi di bioflavonoidi e antociani, sostanze che rinforzano la parete dei vasi sanguigni. Le suggerisco anche di svolgere regolare attività fisica: le consiglio di fare semplici camminate di due o tre chilometri al giorno, perché muoversi favorisce la circolazione, oltre a tonificare i muscoli. Infine le raccomando di applicare creme specifiche a base di principi attivi, come flavonoidi, ippocastano e centella asiatica, capaci di facilitare la riattivazione della microcircolazione impigrita, contrastando così la rottura e la comparsa di capillari visibili.