

Per avere le mani più sane asciugatele con cura

Non asciugate mai le mani in maniera frettolosa ma con cura: l'umidità tende a creare spaccature nella pelle • Le pellicine proteggono le unghie, non tagliatele



1) La Crema Mani Concentrata di Neutrogena agisce come una barriera protettiva per le mani secche e screpolate. 2) Daily Hand Cream di Incarose, a base di acido ialuronico, è una crema emolliente per ammorbidire la pelle delle mani. 3) La Crema mani intensiva di Blistex dona un sollievo immediato alle mani arrossate e regala una idratazione profonda. 4) La crema Mani e Unghie di Leocrema è un trattamento idratante. Grazie alla sua formulazione arricchita con vitamina E, rinforza le unghie, rendendole più belle. 5) Anti Age di Nivea è una crema che migliora l'elasticità della pelle e ne previene l'invecchiamento, rendendo le mani più morbide e levigate. 6) Aloe Dermal di Esi è una crema per le mani emolliente: ricca di olio di mandorle dolci e di olio di avocado, conferisce tono ed elasticità alla pelle. 7) Crema Mani di Cera di Cupra è

un trattamento di bellezza per le mani. Contiene glicerina, una sostanza dalle proprietà emollienti, che assicura nutrimento profondo alle mani. 8) Crema mani di Perlier è una crema per le mani alla vaniglia che, grazie all'olio di avocado, dona idratazione alla pelle, rendendola vellutata. 9) Velvet Touch Cream di Hino è una crema che contiene gli estratti di gemme di sequoia gigante e quercia, sostanze lenitive e anche utili contro l'invecchiamento della pelle.



I NOSTRI CONSIGLI

Per proteggere le vostre mani, indossate sempre guanti di cotone quando si toglie la polvere in casa perché la polvere disidrata la pelle.

• Se dovete lavare i pavimenti oppure i piatti, suggerisco di evitare sempre il contatto con i detersivi e di mettere i guanti di gomma.

• Se avete le mani sempre secche e disidratate, applicate ogni giorno una crema a base di vitamina E: aiuta a idratare la pelle.

• Se avete le mani sensibili, che tendono ad arrossarsi, usate una crema lenitiva a base di calendula: forma una barriera protettiva che difende la pelle dal freddo.

Proprio durante la stagione fredda, le mani sono più a rischio di arrossamenti e screpolature. Per questo motivo consiglio di tenerle sempre in ordine e di prendersene cura. In particolare, per avere la pelle delle mani più sana e per prevenire le spaccature, consiglio di asciugarsele sempre per bene dopo averle lavate. Inoltre suggerisco di mangiare tutti i giorni una porzione di latticini, di praticare una semplice ginnastica per le mani e di non tagliare le cuticole, cioè le pellicine intorno alle unghie.

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la società di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e autore dei libri *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, editi da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come prendersi cura delle proprie mani e gli chiediamo: «Perché consiglia di asciugare sempre le mani per bene?».

«Quando asciugiamo le mani in modo frettoloso, nelle piccole fessure della pelle resta un po' di umidità e questa, con il freddo, crea spaccature e screpolature», spiega il professor Di Pietro. «Si altera il film lipidico, cioè si toglie la barriera protettiva, e la pelle tende a rompersi con una certa facilità. Consiglio quindi di passare sempre bene l'asciugamano, anche attorno alle unghie, fra le dita e sul dorso della mano. Per evitare che ci sia umidità sulle dita, e

per evitare di rovinarne l'aspetto, raccomando anche di non mordicchiarci le unghie».

Bevete il latte, ricco di calcio

«Perché suggerisce poi di introdurre nella dieta quotidiana una dose di latticini?».

«Perché i latticini, cioè latte, formaggi e yogurt», dice il professor Di Pietro «sono ricchi di calcio e di sali minerali fondamentali per la formazione delle unghie. Nelle persone con una carenza di calcio le unghie dapprima perdono lucentezza, poi si sfaldano e si rompono con facilità».

«Qual è la ginnastica che consiglia di fare per avere mani sempre forti e giovani?».

«La ginnastica che suggerisco», spiega il professor Di Pietro «consiste nell'aprire le dita delle mani, cercando di allungare il più possibile le dita divaricandole, e nel chiuderle poi bene a pugno. Questo movimento aiuta a mantenere attivi tutti i muscoli della mano e consiglio di ripeterlo due volte al giorno per almeno tre minuti».

«Perché suggerisce di non tagliare le pellicine delle unghie?».

«Le pellicine rappresentano una barriera protettiva», spiega il dermatologo. «Servono,

infatti, a evitare che si formino lesioni. Queste ultime permettono ai batteri di attaccare le unghie facilmente, creando infezioni. Per lo stesso motivo raccomando di non usare saponi aggressivi, cioè quelli che fanno tanta schiuma».



Il professor Antonino Di Pietro