ETTIMANALE
DIPIÙ
GIUGNO 2008 - N. 26 CAIRO EDITORE € 1,00 (IN ITALIA)

PADRE PIO

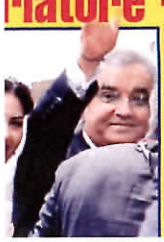
LA STORIA E IL POSTER DELLA SUA BELLA ROSA
na vicenda mai raccontata

ANTINORI Così va affrontata la prima mestruazione

L RACCONTO DISPERATO ELLA EX MOGLIE DI CAPPARONI

Diretto Sand May

MOIRA ORFEI
Viva per miracol alle nozze del figli con la Boccoli

riatore - Gregoraci

"DIPIÙ" ALLE NOZZE HA SCATTATO UNA SERIE DI FOTO MOLTO DIVERTENTI

Consigli di BELLEZZA

Contro le macchie della pelle mangiate pomodori

Per prevenire e attenuare le macchie sul viso, sulle mani e sul décolleté è bene inserire nella alimentazione pomodori, carote, albicocche e meloni

1) White Lucency di Shiseido è il trattamento anti-macchie intensivo adatto a tutti i tipi di pelle che ha anche una azione esfoliante e antiossidante. 2) Rigenera trattamento ricompensatore anti-tempo di Collistar, specialità viso notte, rinnova le cellule della pelle e attenua le macchie. 3) Novadiol Anti-macchie di Vichy normalizza la produzione di melanina e contiene anche un filtro solare. 4) Age Re-Perfect Pro-Calcium de L'Oréal combatte la formazione delle macchie con la sua formulazione a base di vitamina C. 5) Declaril de L'Officinale del Dottor Ciccarelli è la crema schiarente trattamento intensivo a base di princìpi attivi tutti naturali estratti da arance rosse, foglie di olivo, capperi e riso che intervengono sulla sintesi della melanina. 6) La crema rigenerante anti-macchia Azione Antitempo di Clinians elimina le macchie scure della pelle e la mantiene giovane grazie alla sua formulazione a base di estratti di uva. 7) La crema Giorno e notte Speciale Antimacchia illuminante di Deborah Bioetyc contiene gli estratti vegetali di rumex e la vitamina C che rallentano la formazione delle macchie. 8) Anti-Pigment, il trattamento anti-macchie di Eucerin, previene la formazione delle macchie e ha un fattore di protezione solare 20. 9) Il Trattamento Globale intensivo viso anti-età di Rancé attenua le rughe ed evita la formazione delle macchie.

I NOSTRI CONSIGLI

Evitate di usare, il giorno prima di esporvi al sole, cosmetici, deodoranti o profumi che contengono alcol. Quest'ultimo, infatti, può provocare macchie scure reagendo con i raggi solari.

• Per attenuare le macchie sulle mani, provate questa ricetta di una crema casalinga: in un bicchiere di acqua tiepida, mischiate un cucchiaio di argilla verde con la polpa di due arance. Massaggiate le mani con la crema per due minuti, sciacquate e tamponate con un tonico freddo.

• Chi ha la pelle sensibile o chiara deve stendere la crema di protezione solare anche quando, in città, il cielo è coperto.

Per prevenire quelle antiestetiche macchie scure che compaiono sul viso, sulle mani e sul décolleté consiglio di usare sempre una protezione solare, di stendere una crema schiarente e, soprattutto, di inserire nella alimentazione cibi quali: pomodori, meloni, albicocche, carote. Questi alimenti aiutano a normalizzare la produzione di melanina, la sostanza che dà il colore alla nostra pelle. Infatti, le macchie sono generate da un accumulo della melanina in alcune zone del corpo. A causa di una eccessiva esposizione al sole negli anni, ma anche per l'assunzione di farmaci che hanno un effetto fotosensibilizzante o per squilibri ormonali, le cellule della pelle non funzionano come dovrebbero e non riescono a eliminare la melanina in esubero. Per evitare tutto ciò suggerisco di seguire una alimentazione ricca di betacarotene, contenuto, appunto, negli alimenti che ho citato, e di non esporsi all'azione nociva dei raggi solari senza protezione».

Queste sono le raccomandazioni di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle*, pubblicato da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come è possibile prevenire le macchie solari e gli chiediamo: «Perché è importante inserire nella alimentazione pomodori, meloni, carote, albicocche?».

Il professor Antonino Di Pietro

«Perché questi alimenti», risponde il professor Di Pietro «insieme con le verdure a foglia verde come gli spinaci e il radicchio verde, sono ricchi di betacarotene, una sostanza che si stratifica nella pelle creando una barriera che frena la penetrazione dei raggi ultravioletti in profondità e quindi evita la comparsa delle macchie scure. Ma se non si vogliono avere quelle antiestetiche macchie suggerisco anche di usare sempre una crema di protezione solare».

«Usate sempre una crema solare»

«Perché?», gli domandiamo.

«Perché la crema solare rafforza l'azione "antimacchia" svolta da frutta e verdura. Occorre però che sia ad alta protezione, per cui bisogna controllare bene l'etichetta del prodotto. Inoltre, suggerisco di stendere ogni sera creme schiarenti che facilitano il riassorbimento della melanina in eccesso. Consiglio di applicare queste creme pure durante le vacanze. Raccomando poi di non usare detergenti aggressivi per l'igiene quotidiana del viso, delle mani e del décolleté e di fare, almeno una volta alla settimana, uno scrub delicato: aiuta a eliminare le cellule morte, proprio quelle dove si accumula la melanina, e favorisce il ricambio cellulare. In questo modo avrete un colorito uniforme senza le antiestetiche macchie scure sul viso, sulle mani e sul décolleté».