

## 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*

### Smagliature: c'è la laserterapia • Per i capelli: integratori di zinco • Rughe: ginnastica facciale

**Q**ual è il trattamento più efficace per eliminare le smagliature in maniera definitiva?

Paola

In realtà non è possibile eliminare completamente le smagliature, soprattutto nel caso in cui risultino ormai cicatrizzate e appaiano di colore madreperlaceo. Il migliore trattamento in assoluto consiste quindi nella prevenzione, cercando di evitare variazioni di peso repentine e significative oltre a mantenere la pelle del corpo sempre adeguatamente idratata ed elastica. A ogni modo, la metodica più valida per intervenire su un inestetismo come le smagliature è la laserterapia. Questo trattamento può essere eventualmente abbinato ad altre terapie dermatologiche come la fotostimolazione, la radiofrequenza, il peeling o la tecnica Overlap a base di microiniezioni di acido ialuronico puro.

**È** vero che gli integratori di zinco sono utili per la salute dei capelli?

Giuseppina

Sì, è vero. Nei casi in cui lo ritiene necessario, il dermatologo può consigliare l'assunzione di un integratore allo zinco. Un momento tipico si verifica spesso in concomitanza con il cambio di stagione, che coincide in genere con la fisiologica seppur maggiore perdita di capelli. Lo zinco è un potente antiossidante che aiuta a limitare

lo stress ossidativo, processo metabolico che accelera l'invecchiamento della nostra pelle. Lo zinco partecipa anche alla crescita cellulare e risulta essenziale per l'assorbimento di alcune proteine che costituiscono la struttura dei capelli. Inoltre, contribuisce alle normali attività ormonali dalle quali dipende in molti casi la presenza di una chioma sana, lucente e forte.

**M**i può suggerire qualche esercizio di ginnastica facciale per evitare la formazione di rughe sul collo?

Albarosa

Per evitare la comparsa di rughe sul collo, note anche con il nome di collane di Venere, le suggerisco due semplici esercizi che può eseguire ogni giorno per mantenere elastica la muscolatura, in modo tale che i tessuti non cedano anzitempo. Le consiglio di flettere la testa verso il basso, avvicinando il mento al petto. Le raccomando di effettuare il movimento contando fino a quattro. Sempre in quattro tempi, le suggerisco di piegare la testa lentamente verso l'alto, cercando di spingerla il più indietro possibile. Come secondo esercizio le raccomando di ruotare la testa in quattro tempi, prima verso destra e poi verso sinistra. Pur nella loro facilità questi esercizi, se praticati con costanza, aiutano a fare la differenza, contrastando con efficacia le rughe sul collo.

**I segreti di una PELLE da star**

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

**Smagliature: c'è la laserterapia • Per i capelli: integratori di zinco • Rughe: ginnastica facciale**

**Consigli LEGALI**

**Per i beni ereditati in comunione, al coerede spetta una prelazione rispetto ad altri acquirenti**