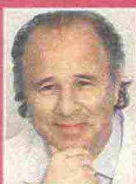


I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



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

Difendete i capelli dal freddo • Tenete sotto controllo i nei • Reidratate la pelle depilata

Vorrei sapere se il freddo incide sul benessere dei nostri capelli.

Matilde

Sì, d'inverno anche i nostri capelli sono messi a dura prova dall'azione combinata di agenti aggressivi quali vento, freddo e smog. Per questo è opportuno prendersene cura adottando qualche accorgimento extra. Un'accortezza molto utile è per esempio quella di effettuare delle specifiche maschere per capelli. I prodotti migliori per realizzarle contengono sostanze quali la glicina, la biotina, il glicogeno, gli aminoacidi, i fosfolipidi e gli oligoelementi come ferro, zinco, rame, magnesio e silicio. Queste sostanze favoriscono il naturale processo di rinnovamento cellulare dei capelli, aiutandoli nel contempo a mantenersi idratati, forti e luminosi.

È possibile tenere sotto controllo i nei anche in maniera autonoma?

Luca

Sì, lo si può fare applicando la cosiddetta regola dell'ABCDE. In questa regola, ogni lettera dell'alfabeto indica una caratteristica del neo da auto-osservare. Per l'esattezza, la lettera A sta per asimmetria nella forma. Un neo benigno è generalmente circolare o comunque tondeggiante, un melanoma è più irregolare. La lettera B sta per bordi. I bordi di un neo a rischio sono irregolari, frastagliati e formano una sorta di "carta geografica".

La lettera C sta per colore. Se un neo ha un colore non uniforme e presenta sfumature ad esempio marrone scuro o rosso può essere non benigno. La lettera D sta per dimensione. Un neo di dimensione superiore ai sei millimetri è pericoloso. La lettera E sta per evoluzione. Raccomando di verificare se il neo tende a modificarsi rapidamente in termini di colore, spessore o dimensione. In presenza di uno o più campanelli d'allarme consiglio di recarsi quanto prima dal proprio dermatologo di fiducia per una visita accurata.

Che cosa mi consiglia di fare per mantenere la pelle delle gambe liscia dopo la depilazione?

Mia

Suggerisco di reidratare il film idrolipidico della pelle delle gambe per prevenire la formazione di peli incarniti o di fenomeni irritativi. Perciò, le raccomando di applicare una dose abbondante di crema dall'azione restitutiva e rigenerante. Ottimi sono per esempio i prodotti contenenti sostanze quali la fosfidina, i fosfolipidi, la glucosamina, la vitamina C, la Vitamina E e i pool di aminoacidi. Oltre a nutrire la pelle in profondità, queste sostanze favoriscono la formazione di collagene e di elastina, contribuendo così a rendere le gambe piacevolmente lisce ed esteticamente belle. Tra gli effetti garantiti da simili prodotti c'è una azione antiossidante contro i radicali liberi, che danneggiano la pelle.

