

## 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*

### La ginnastica facciale per le guance • Mani: usate creme protettive • Consumate frutti rossi

**P**uò suggerirmi qualche esercizio di ginnastica facciale per rassodare le guance?

Laura

Per questa area del viso, le raccomando in particolar modo due esercizi. Nel primo le consiglio di mettere gli indici ai lati della bocca, tirandola poi con delicatezza, come farebbe per allargarla. Nel contempo, le suggerisco però di contrastare il movimento, chiudendo la bocca come a pronunciare la vocale "O". L'ideale sarebbe di effettuare l'esercizio in maniera continuativa per un minuto circa. Le raccomando poi di realizzare un'azione tonificante, esercitando uno specifico massaggio. In concreto, le consiglio di chiudere le mani a pugno, passando le nocche con delicatezza dagli zigomi al mento e viceversa. Le raccomando di ripetere questa azione per almeno trenta volte. Se svolgerà questi esercizi con la dovuta costanza, i risultati non mancheranno.

**C**on il freddo le mie mani tendono a seccarsi con facilità. Quale prodotto mi consiglia?

Marianna

Le suggerisco di puntare su creme dall'azione protettiva, rigenerante e nutriente, possibilmente ad assorbimento rapido. In commercio ci sono prodotti di ultima generazione capaci di assicurare risultati ottimali. In particolare, consiglio cre-

me contenenti sostanze quali la fospidina, la glucosamina, i fosfolipidi, i prebiotici naturali, la centella asiatica, l'olio di mandorle e il burro di karité. L'azione sinergica di questi principi attivi attenua la secchezza. La pelle delle mani appare così più elastica, liscia, luminosa e omogenea. Le raccomando di applicare il prodotto effettuando un automassaggio in modo tale da aiutare la microcircolazione, portando ossigeno e nutrimento alla pelle.

**Q**uali sono gli alimenti più utili per la salute e per la bellezza della nostra pelle?

Claudia

L'elenco dei cibi benefici per la pelle è ampio. Per ovvi motivi, alcuni alimenti sono più indicati di altri. Tra quelli che svolgono un'azione positiva per il benessere della pelle ci sono per esempio i frutti rossi, perché favoriscono la microcircolazione. Ottimi sono anche il pesce azzurro e il salmone, in quanto ricchi di Omega 3 e acidi grassi essenziali, sostanze capaci di contrastare i radicali liberi e, così facendo, di rallentare l'invecchiamento della pelle e dell'intero organismo. Consumare uova aiuta invece a fornire alla pelle maggiore compattezza e tonicità. La frutta secca con guscio, grazie alla presenza di vitamina E, aumenta l'elasticità cutanea. Molto importanti per la salute della nostra pelle sono i cibi con vitamina C, come kiwi, arance, pomodori e peperoni.