



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

Applicate la crema sul viso • Asciugatevi bene per prevenire le micosi • Assumete vitamine per i capelli

Vorrei iniziare a prendermi cura della pelle del viso in modo adeguato. Quali trattamenti mi consiglia?

Gigi

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, la pelle maschile richiede creme e sieri più leggeri rispetto a quelli destinati alle donne, ossia prodotti che si assorbano rapidamente senza appesantire la pelle. Per migliorare l'ossigenazione e stimolare la vitalità delle cellule, è importante lavare il viso due volte al giorno, mattina e sera, con acqua tiepida, evitando detergenti troppo aggressivi che potrebbero eliminare le difese naturali della pelle, rendendola più suscettibile a irritazioni e vulnerabile agli agenti esterni come vento, freddo e sbalzi di temperatura. Anche per gli uomini è consigliato l'uso di maschere per affrontare i vari problemi della pelle, in aggiunta a prodotti antirughe tonificanti e idratanti, da applicare con regolarità. Infatti, la pelle maschile tende a sviluppare rughe più profonde rispetto a quella femminile.

Soffro di micosi, che cosa fare per combatterle?

Azzurra

Con il cambio di stagione, aumenta il rischio di sviluppare fastidiosi funghi, noti come micosi. In questo periodo, infatti, gli sbalzi di temperatura tra mattina e pomeriggio mettono la pelle sotto stress,

indebolendo le difese naturali e favorendo la sudorazione in alcuni momenti della giornata. Le aree più vulnerabili alla comparsa di micosi sono le pieghe cutanee, come quelle nell'inguine, nelle ascelle, nel collo e, nelle donne, nella zona del seno, senza dimenticare i piedi. I principali consigli sono: mantenere una buona igiene personale con docce quotidiane e l'uso di prodotti delicati, asciugarsi accuratamente e fare attenzione ai vestiti optando per un abbigliamento a strati facilmente rimovibili quando la temperatura aumenta.

Sto cominciando a perdere molti capelli: sono d'aiuto le vitamine?

Gianna

Certamente! Una dieta equilibrata è fondamentale per la salute dei capelli. Ogni giorno, includa nella dieta frutta e verdura fresche, ricche di vitamine, minerali e antiossidanti. La vitamina B, che stimola la crescita dei capelli e combatte l'eccesso di sebo, si trova in cereali integrali, pesce grasso, piselli e yogurt. La vitamina A, presente in carote, fegato e patate dolci, rinforza il fusto, mentre la vitamina C, che si trova in agrumi, kiwi e peperoni, stimola la crescita. La vitamina E, infine, presente in cereali, riso integrale, olio d'oliva, mandorle e nocciole, regola il sebo. Se i capelli continuano a cadere, può essere utile un integratore a base di Glixina.

I segreti di una PELLE da star
Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

Consigli LEGALI
Dopo il divorzio, il denaro su un conto contestato non appartiene entrambi gli ex coniugi

Capelli e onnivori: i segreti per crescere in salute • Assumere vitamine per i capelli

Offerta di cura per il viso

Offerta di cura per il corpo

Offerta di cura per i capelli

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.