

## 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*

### Il caffè fa bene alla pelle • Rimuovere i tatuaggi con il laser • Dermatite da freddo: mangiate sardine

**B**ere caffè fa bene alla pelle? E quante tazzine se ne possono consumare?

Loredana

Diversi studi scientifici hanno posto in rilievo che consumare tre o quattro tazzine di caffè al giorno può risultare utile per la salute e per la bellezza della pelle. Infatti, l'assunzione moderata di questa bevanda può supportare il microcircolo favorendo una migliore ossigenazione delle cellule della pelle. La pelle si mantiene così luminosa, e il viso può apparire più sano e giovanile. Inoltre, grazie alle sue sostanze antiossidanti, il caffè rientra tra gli alimenti che aiutano a combattere i radicali liberi che possono velocizzare il processo di invecchiamento delle cellule, incluse quelle cutanee. Il caffè può quindi essere considerato a pieno titolo un alleato della nostra pelle, dato che contribuisce al suo benessere.

**Q**uante sedute sono necessarie per eliminare un tatuaggio?

Lorenzo

In realtà, non esiste un numero di sedute fisso. La cifra è estremamente variabile e intervengono diversi fattori che incidono sul trattamento laser, sulle sedute e anche sul risultato finale che si riesce a ottenere. I tatuaggi eseguiti da mano esperta sono generalmente più superficiali e quindi si rimuovono con più facilità. Inoltre, i tatuaggi di colore scuro rispondono meglio

di quelli colorati. In particolare, i colori chiari come giallo, azzurro, verde o le parti sfumate possono essere più difficili da rimuovere. Il laser agisce infatti colpendo il pigmento e disintegrando le sue particelle che poi vengono eliminate dall'organismo. Più il colore è scuro e più il laser riesce a individuare il pigmento e a colpirlo. La grandezza del disegno è un altro fattore determinante, sebbene ormai si possono ottenere risultati decisamente buoni anche con i tatuaggi più estesi.

**E**siste qualche alimento che può essere di aiuto per la dermatite da freddo?

Serenella

Certamente. Anche l'alimentazione può essere di aiuto per intervenire contro i sintomi di questa dermatite tipica della stagione invernale che si manifesta con sintomi quali irritazione, intenso arrossamento, estrema secchezza della pelle e, in diversi casi, anche con l'insorgenza di ragadi. In particolare, raccomando di integrare frutta e verdura di stagione con cibi ricchi di Omega 3 come sardine, sardine e semi di lino. Consiglio inoltre i grassi buoni contenuti nell'avocado e di consumare la zucca, perché presenta molte vitamine e oligoelementi che aiutano a depurare pelle e corpo, favorendo nel contempo l'idratazione. Suggestivo infine il consumo regolare di tisane, utili anch'esse per aiutare il corpo durante i mesi freddi.

