

## 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*

**Acne: fate attività fisica • Capelli: evitate di usare la piastra • Cloro: sciacquate i capelli dopo la piscina**

### **P** praticare sport può essere utile per contrastare la comparsa di acne?

Giovanna

Sì, anche l'esercizio fisico regolare rientra tra i rimedi per contrastare la comparsa di acne. Il motivo è semplice. Mettere in movimento il corpo aiuta a regolarizzare la produzione ormonale. Se quest'ultima risulta alterata, infatti, la pelle ne risente nell'immediato. Oltre a praticare regolarmente sport, per salvaguardare la salute della pelle, è raccomandabile smettere di fumare, poiché il fumo agisce negativamente sul microcircolo e film idrolipidico, contribuendo a causare tra le varie problematiche anche l'insorgenza di acne. Infine, un'altra accortezza fondamentale è quella di curare l'igiene quotidiana, lavando viso e collo due volte al giorno, con acqua tiepida e detergenti delicati a base di sostanze come l'Alusil, composto naturale costituito da alukina e microspugne di argento.

### **L** a piastra per i capelli si può usare sempre o si rischia di rovinarli?

Lucia

La piastra non andrebbe utilizzata con troppa frequenza, perché il calore che viene esercitato tende a creare uno shock termico capace di distruggere i principali costituenti del capello. Questo si traduce in una chioma spenta, più secca e più sfibrata a causa della perdita

dei suoi nutrienti fondamentali. All'utilizzo della piastra per capelli può sommarsi inoltre il calore eccessivo del phon oppure un lavaggio dei capelli con acqua troppo calda. C'è da dire che le tecnologie più recenti hanno contribuito alla produzione di piastre per capelli più sicure, ma gli effetti indesiderati possono comunque manifestarsi. Ne consegue che è preferibile non esagerare con l'impiego di questi apparecchi per l'estetica della capigliatura.

### **S** to per iscrivermi in piscina. Che cosa mi consiglia per proteggere la pelle dal cloro, in modo che non si secchi?

Letizia

Per proteggere la pelle dall'azione del cloro, le raccomando di fare una doccia con acqua tiepida e usare un detergente delicato appena esce dalla piscina. Conclusa la doccia, le consiglio di asciugare la pelle delicatamente, tamponandola con un asciugamano di spugna o usando un accappatoio. Per evitare che la pelle si secchi, le raccomando infine di applicare su tutto il corpo una crema dall'effetto idratante e restitutivo. Ottimi sono ad esempio i prodotti che contengono la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, l'acido ialuronico, il burro di karité, i glicosaminoglicani, la vitamina C, la vitamina E e gli aminoacidi. Si tratta di creme di ultima generazione che garantiscono un efficace risultato rigenerante.

**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**

**Acne: fate attività fisica • Capelli: evitate di usare la piastra • Cloro: sciacquate i capelli dopo la piscina**

**P** praticare sport può essere utile per contrastare la comparsa di acne?

**L** a piastra per i capelli si può usare sempre o si rischia di rovinarli?

**S** to per iscrivermi in piscina. Che cosa mi consiglia per proteggere la pelle dal cloro, in modo che non si secchi?

**Consigli LEGALI**

**Pensione di reversibilità: si, spetta al figlio disabile che era a carico del genitore scomparso**

**La pensione di reversibilità...**

**La pensione di reversibilità...**