

# Per "dissetare" la pelle mangiate i cetrioli

Per avere un viso sempre idratato e, quindi, una pelle liscia e morbida è bene inserire nella alimentazione cetrioli, angurie e ravanelli perché contengono molta acqua



- 1) Rehidra Extreme di Vagheggi è la crema idratante intensiva con una formulazione che blocca la perdita di acqua. 2) Aqua24 di Venus è la crema che garantisce una idratazione continua a lento rilascio ventiquattro ore su ventiquattro. 3) La crema viso idratante 24h di Bionsen contiene anche tè verde, centella asiatica, polifenoli naturali che idratano la pelle in profondità. 4) B-Lift Trattamento essenziale Giorno di Syrio è la crema con una formulazione che mantiene la pelle idratata e attenua le rughe 5) La Crema Viso Corpo Elicina Plus è stata studiata per pelli particolarmente sensibili e secche e contiene anche l'estratto di bava di lumaca, un sostanza che idrata la pelle. 6) La Crema Anti-aging dermatologica H2+o di Skinius The Doctor ha una formulazione a base anche di delta lattone, glucosamina e coenzima Q10, sostanze che idratano e ristrutturano la pelle del viso. 7) Extra Pure Exclusive Excellence di IncaRose è il trattamento rigenerante e idratante per tutti i tipi di pelle. 8) Liftactiv Derm Plus di Vichy è la crema che non solo idrata e nutre il viso ma attenua anche le rughe. 9) La crema da giorno Aqua Physics di Olaz contiene estratti di finocchio marino che forniscono alla pelle una idratazione immediata. 10) Positively Luminous di Aveeno idrata la pelle e la rende più luminosa. 11) Bio Active di Garnier è la crema intensiva idratante ideale per pelli secche e sensibili.

**P**er avere un viso più giovane, idratato e una pelle morbida ed elastica consiglio prima di tutto di imparare a "dissetarla" nel modo giusto, considerando che la pelle è costituita proprio dal settanta per cento di acqua, e per farlo basta seguire alcune semplici regole. Prima di tutto, oltre a bere almeno due litri di acqua al giorno, anche quando non avete sete, suggerisco di inserire nella alimentazione cetrioli, ravanelli e angurie ma anche insalata, meloni, pesche, peperoni, susine e pomodori. Consiglio anche di mangiare mirtili, more, ribes, sardine merluzzo e nocciole. Infine per avere una pelle sempre idratata raccomando di curare molto l'igiene quotidiana: stendete tutti i giorni una crema idratante e fate una esfoliazione una volta alla settimana».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica e autore de libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come avere un viso sempre idratato e, quindi, più giovane e gli chiediamo: «Professore, perché suggerisce di inserire nella alimentazione cetrioli, ravanelli e angurie ma anche insalata, meloni, pesche, peperoni, susine e pomodori?».

«Perché "dissetano" la pelle», spiega il professor Di Pietro «infatti cetrioli, ravanelli e angurie sono composti per

il novantacinque per cento di acqua, mentre insalata, meloni, pesche, peperoni, susine e pomodori ne contengono oltre il novanta per cento. Ma suggerisco anche di mangiare mirtili, more, ribes, sardine, merluzzo e nocciole».

## «Stendete sempre un idratante»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché more, mirtili e ribes sono ricchi di sostanze che rinforzano la microcircolazione», dice il professor Di Pietro «cioè le piccole vene che portano alla pelle ossigeno e acqua. Invece sardine, merluzzo e nocciole, oltre a contenere sostanze che ritardano l'invecchiamento, rinforzano lo strato corneo, cioè quello più esterno della pelle impedendo all'acqua di disperdersi, conservandola all'interno. Infatti se l'acqua che abbiamo accumulato evapora troppo la pelle avvizzisce proprio come la buccia di una mela dopo qualche giorno. Per avere una pelle morbida e idratata, raccomando anche di lavare il viso due volte al giorno evitando l'acqua troppo calda perché secca la pelle; per lo stesso motivo, suggerisco di non usare saponi troppo aggressivi. Asciugatevi poi sempre con molta cura perché l'umidità residua, evaporando, "ruba" acqua alla pelle. Infine consiglio, sia agli uomini sia alle donne, di stendere tutti giorni una crema idratante e di fare una volta alla settimana una esfoliazione per eliminare le cellule morte e lasciare spazio a quelle più giovani ed "efficienti"».



Il professor Antonino Di Pietro

## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er idratare la pelle preferite gli ortaggi crudi: la cottura comporta una perdita massiccia di liquidi. Se proprio non potete farne a meno, scegliete i metodi di cottura rapidi: meno gli alimenti cuociono più vitamine e acqua trattengono.

• Fate attenzione a non esporvi troppo all'aria condi-

zionata: a lungo andare può seccare e disidratare la pelle.

• Per "dissetare" la pelle frullate insieme un po' di mirtili, la quantità dipende dalla superficie da trattare, e una pari quantità di olio di semi di lino o di sesamo. Otterrete una emulsione da applicare su viso e corpo come impacco, usando alcune pezzuole.