

# Per preparare la pelle al freddo mangiate kiwi

Kiwi, arance, pomodori, fragole ma anche fegato e merluzzo contengono sostanze che rendono la pelle più elastica e pronta ad affrontare i danni dell'abbassamento delle temperature



- 1) Propoli Forte di Equilibra è l'integratore alimentare a base di propoli, un antibiotico naturale che aiuta a mantenere sane le vie respiratorie e ha proprietà antinfiammatorie su tutto il corpo quindi anche sulla pelle. 2) Cebion Junior Up di Bracco è l'integratore alimentare studiato per i ragazzi, che contiene anche vitamine e calcio con colina, sostanze che aumentano le difese immunitarie, quindi anche quelle della pelle, difendendola da screpolature e irritazione; in più donano energia. 3) Daigo Vit di Ibsa Bouty è l'integratore alimentare con una speciale formula a base di vitamine A, D, E, K, C, B e sali minerali, cioè calcio, fosforo, magnesio, zinco, ferro, rame, iodio, cromo, molibdeno e selenio; è arricchita anche con alga spirulina e luteina, due sostanze antiossidanti che contrastano l'attività nociva dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento. 4) Vitamina C di Matt & Diet è l'integratore alimentare a base di vitamina C ad alta concentrazione che aumenta anche le difese della pelle dagli agenti esterni. 5) Immun'Age Flu di Named è l'integratore alimentare che contiene papaya fermentata in polvere, una sostanza che rinforza le difese immunitarie del corpo e, quindi, anche della pelle. 6) Immuniflor di Esi è l'integratore alimentare che contiene echinacea, uncaria, vitamina C e fermenti lattici: tutte sostanze che rendono più forti le difese immunitarie e mantengono il corpo e la pelle più sani e più belli. 7) Multicentrum Select 50+ è stato studiato per integrare le carenze alimentari di chi ha più di cinquanta anni e contiene tutte le vitamine e i sali minerali necessari per mantenere corpo e pelle in salute. 8) Influc di Naturalia Laboratories mantiene corpo e pelle in salute e quindi più belli.



**P**er preparare la pelle al freddo invernale e difenderla adesso, in autunno, dagli sbalzi di temperatura e dall'inquinamento delle città, mantenendola elastica, idratata e luminosa ed evitando arrossamenti, rughe e screpolature, consiglio di seguire alcune semplici regole. Prima di tutto suggerisco di bere almeno due litri di acqua al giorno e di inserire nella dieta quotidiana kiwi, arance, pomodori, peperoni, fragole, ribes, lamponi, fegato, cavoli, aringhe, merluzzo e sgombro. Poi raccomando, sia alle donne sia agli uomini, di stendere sempre una crema idratante».

Questi sono i consigli 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 del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come preparare la pelle a difendersi dai danni del freddo e degli sbalzi di temperatura tra l'esterno e l'interno delle nostre case, per mantenerla sana e quindi più giovane, e gli chiediamo: «Perché freddo e sbalzi di temperatura danneggiano la nostra pelle?».

«Perché con il freddo le vene si restringono», dice il professor Di Pietro «e questo provoca una minore ossigenazione della pelle. Poi, quando si entra in un ambiente riscaldato, come le nostre case, le vene si dilatano di colpo indebolendosi. Inoltre il calore dei termosifoni fa evaporare

re l'acqua contenuta nella pelle, seccandola e rendendola opaca. Ma anche le polveri dell'inquinamento, più accentuato in questo periodo dell'anno, si depositano sulla superficie del viso impedendo alla pelle di respirare. Per questo consiglio di mangiare kiwi, arance, pomodori, peperoni, fragole, ribes, lamponi, fegato, cavoli, aringhe, merluzzo e sgombro».

## «Usate sempre un idratante»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché kiwi, arance, pomodori e peperoni contengono la vitamina C, che aumenta le difese immunitarie del corpo, e quindi anche quelle della pelle, e in più aiuta la pelle a ricostituirsi dall'interno», risponde il professor Di Pietro. «Fragole, ribes e lamponi, poi, sono ricchi di flavonoidi, le sostanze che rendono elastici i vasi sanguigni, mentre fegato, cavoli e aringhe contengono vitamina A, che ripara e rinnova le cellule della pelle. Infine merluzzo e sgombro sono ricchi di Omega-3, i "grassi buoni" che ritardano l'invecchiamento. Ma se questi cibi non sono di vostro gusto, potete assumere le stesse sostanze con gli integratori, chiedendo sempre consiglio al vostro me-

dico. Infine raccomandando di usare tutti i giorni una crema idratante a base di daltalattone, un principio attivo di origine vegetale che ricompatta lo strato corneo, cioè quello più superficiale della pelle e favorisce una idratazione naturale profonda».



Il professor Antonino Di Pietro

## I NOSTRI CONSIGLI

**S**ia la sera sia la mattina è bene dedicare molta cura alla pulizia del viso con acqua tiepida e un detergente delicato. La normale saponetta è troppo aggressiva per il viso.

- Per evitare che le labbra si screpolino, usate sempre il rossetto o un burro di cacao. E non fate l'errore di bagnare

le labbra passandoci sopra la lingua, perché l'umidità, evaporando, sottrae acqua rendendole secche e screpolate.

- Quando passate da un ambiente freddo a uno caldo appoggiate le mani a conca sul viso e tenetele in questa posizione per trenta secondi per ridurre l'effetto dello sbalzo termico.