

# Mantenete la pelle idratata bevendo acqua e tisane

Per una pelle in salute, morbida e luminosa è utile introdurre ogni giorno un litro e mezzo di acqua e un altro litro fra succhi di frutta, centrifugati di verdure e tisane



1) Nutriextra di Vichy è la crema che, grazie alla sua formulazione a base di sostanze nutritive in una formula ad assorbimento rapido, mantiene la pelle del corpo vellutata e idratata. 2) Extra Pure Hyaluronic Tonicificante Elasticizzante di IncaRose è la crema superidratante a base anche di acido ialuronico, serilesine e burro di cupuaçu, che restituiscono morbidezza ed elasticità alla pelle. 3) Leocrema fluida idratante è la crema a base di vitamina E, proteine della seta e latte di mandorle, che rendono la pelle idratata e vellutata. 4) Nutri Soft 24 h de L'Oréal è il Latte Vellutato Corpo Anti-disidratazione, che mantiene la pelle giovane ed elastica "dissetandola". 5) La crema fluida idratante Mantovani per pelli normali al profumo di loto idrata la pelle e la mantiene giovane, perché contiene elastina e latte di riso. 6) Body sensitive di Garnier Body è la crema fluida per il corpo che idrata la pelle e la disseta in profondità evitando la secchezza. 7) Elicina Plus crema corpo rivitalizzante ha una speciale formulazione che rende la pelle del corpo fresca, tonica e idratata. 8) Lycia Corpo Trattamento

fluida è una crema studiata per le pelli sensibili perché contiene latte di riso. 9) Thai Coco di Perlier è la crema idratante corpo che rende la pelle liscia come la seta "dissetandola" e lasciandola fresca, morbida e vellutata.



fluida è una crema studiata per le pelli sensibili perché contiene latte di riso. 9) Thai Coco di Perlier è la crema idratante corpo che rende la pelle liscia come la seta "dissetandola" e lasciandola fresca, morbida e vellutata.

## I NOSTRI CONSIGLI

**N**ell'alimentazione, privilegiate frutta e verdura, da consumare, se possibile, preferibilmente crude. La cottura determina infatti una perdita massiccia di liquidi.

- Per "dissetare" a fondo la pelle, frullate insieme un po' di mirtilli (la quantità dipende dalla superficie da trattare) e una pari quantità di olio di semi di lino

oppure di sesamo. Otterrete un'emulsione delicata da applicare sul viso o sul corpo come un impacco, utilizzando alcuni straccetti o fazzoletti.

- Per alcuni cibi è preferibile la cottura nel forno a microonde, che raggiunge alte temperature utilizzando l'acqua contenuta negli alimenti senza farla evaporare.

**P**er avere una pelle morbida, luminosa e ben idratata, raccomando di imparare a "dissetarla" nel modo corretto, ricordando che la cute è costituita dal settanta per cento di acqua, elemento fondamentale per la sua salute e bellezza. Per farlo è sufficiente seguire alcuni semplici accorgimenti. Innanzitutto, bere molta acqua ogni giorno, da integrare con frullati, centrifugati e tisane. Consiglio poi di inserire nella propria alimentazione cibi come cetrioli, ravanelli, insalate, meloni, angurie, pesche, peperoni e pomodori. Raccomando infine di utilizzare ogni giorno una crema idratante.

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 del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come assicurare una corretta idratazione alla cute e gli chiediamo: «Quanto consiglia di bere ogni giorno per mantenere la pelle ben idratata?».

«Raccomando di introdurre circa due litri e mezzo di liquidi al giorno», dice il professor Di Pietro. «Per questo è importante bere almeno un litro e mezzo di acqua; a questo quantitativo vanno aggiunti succhi di frutta fresca, centrifugati di verdura e tisane, che sgonfiano, drenano le tossine e combattono la ritenzione idrica, ostacolando

così la comparsa della cellulite. È fondamentale che la quantità di acqua presente nello strato corneo non scenda al di sotto del dieci per cento perché, se così fosse, la superficie cutanea inizierebbe a desquamare, diventando più sensibile».

## Consumate spesso frutta e verdura

«Vi sono bevande che consiglia di evitare?», gli chiediamo.

«Sì», risponde il professor Di Pietro «è preferibile evitare il caffè e il tè normale, perché favoriscono la ritenzione dei liquidi. Consiglio anche di limitare il consumo delle bevande gassate, perché causano gonfiore all'addome».

«Anche l'alimentazione è importante per mantenere ben idratata la pelle?».

«Certamente», risponde il dermatologo. «Consiglio di mangiare con regolarità frutta e verdura. In particolare, raccomandando cetrioli, ravanelli, insalate, meloni, angurie, pesche, peperoni e pomodori, alimenti composti da grandi percentuali di acqua e per questo molto idratanti. Per mantenere la pelle morbida e luminosa raccomando, infine, di applicare ogni giorno creme idratanti».

«In quali zone del corpo sono più utili?».

«Consiglio di insistere sulle zone che hanno maggiore bisogno di nutrimento», dice il professor Di Pietro. «Mi riferisco in particolare modo alle gambe, alle ginocchia, ai gomiti e alla schiena, oltre che, naturalmente, al viso».



Il professor Antonino Di Pietro