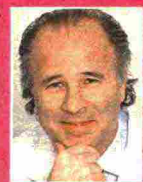


## I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



*Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità*

**Caduta dei capelli: consumate banane • Perché si scatena l'herpes • Come curare la dermatite seborroica**

### **E**siste una correlazione tra caduta dei capelli e alimentazione?

Mauro

Sì, la perdita di tono e di corporosità dei capelli può dipendere da carenze nella dieta dovute a un'alimentazione poco equilibrata e disordinata. Fondamentali per la salute della chioma sono gli oligoelementi: un loro deficit può causare un indebolimento del cuoio capelluto. Altrettanto importanti sono le vitamine del gruppo B, poiché contribuiscono alla formazione della cheratina, la sostanza base di cui sono costituiti i capelli. Una sua mancanza nella dieta quotidiana si traduce in una fragilità e un indebolimento della struttura dei capelli. Per assumere questa vitamina essenziale per il benessere della capigliatura, consiglio di consumare alimenti come carne, uova, prodotti integrali, carote, banane, riso, tonno e lievito di birra. Questi cibi favoriscono inoltre l'assorbimento degli oligoelementi che si trovano nella carne rossa, nel pesce e nei crostacei.

### **T**endo ad avere l'herpes con una certa frequenza. Da che cosa è causato secondo lei?

Giovanna

Sono svariate le cause scatenanti dell'herpes. Il disturbo si trasmette per esempio mediante un contatto ravvicinato, durante rapporti sessuali non protetti, con il contatto della pelle,

con il bacio e condividendo posate, rasoi e asciugamani con altre persone infette. L'herpes può anche restare silente a lungo nei gangli nervosi, riattivandosi nei momenti in cui si verificano cali delle difese immunitarie, periodi di stress o affaticamenti. Di frequente il virus si manifesta in concomitanza con episodi febbrili. Per la stessa ragione, dopo la guarigione, il virus può ricomparire a distanza di tempo nella maggior parte dei casi nella stessa sede.

### **P**erché nei mesi freddi di la dermatite seborroica tende ad aggravarsi?

Luca

In alcuni casi, il freddo può riacutizzare i sintomi della dermatite seborroica. Ciò si deve al fatto che gli sbalzi di temperatura e lo smog cittadino mettono generalmente a dura prova il film idrolipidico della nostra pelle. Per riuscire a proteggersi, questa sorta di barriera attiva le ghiandole sebacee, determinando una iperproduzione di sebo e il conseguente aggravarsi della malattia. In simili circostanze, il dermatologo può prescrivere l'utilizzo di prodotti specifici a base di Alukina, un complesso con componenti completamente naturali che risulta tra i migliori rimedi topici in presenza di dermatite seborroica. L'uso di questi prodotti porta solitamente a risultati molto efficaci nel giro di pochi giorni dall'inizio del trattamento.

**I segreti di una PELLE da star**  
di Antonino Di Pietro

**Caduta dei capelli: consumate banane • Perché si scatena l'herpes • Come curare la dermatite seborroica**

**Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità**

**Consigli LEGALI**

**Prestito fra privati: il diritto di credito si estingue dopo dieci anni**

**La nuova legge sul credito fra privati**

112296