

I SEGRETI DI UNA PELLE DA STAR

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" Antonino Di Pietro svela anche a noi i segreti per avere una pelle fresca come quella dei protagonisti della TV

Finalmente tra poco partirò per una settimana di riposo che trascorrerò nella mia casa al mare. Soffro però di couperose, un problema che si è aggravato in questi ultimi mesi. Che cosa mi consiglia per non rendere la situazione ancora peggiore?

Adriana

In questi casi la regola numero uno per evitare che il problema diventi più grave è proteggersi. La protezione, in questo momento della stagione e poi per tutta l'estate, non deve essere solo contro i raggi solari: i veri nemici sono i raggi infrarossi, cioè la radiazione del sole che produce calore e che fa dilatare i capillari. È importante utilizzare sempre, fin da adesso, una crema con una protezione solare alta e, se il sole inizia a essere caldo, spruzzare continuamente acqua fresca sul viso per evitare che la pelle si surriscaldi. Alla sera utilizzi poi sempre creme restitutive e idratanti, arricchite con sostanze come flavonoidi, antocianosidi e vitamina C, che rinfrancano le pareti dei vasi capillari rendendole più elastiche e resistenti alle sollecitazioni termiche. Può intervenire anche sulla sua alimentazione: nella dieta preveda spesso cibi ricchi di vitamina C e P e mangi ribes, kiwi, agrumi, peperoni, broccoli, spinaci, cavolfiori. Non dimentichi poi anche i mirtili, i lamponi, le susine e l'uva rossa: contengono una grande quantità di bioflavonoidi, sostanze che aiutano e stimolano la circolazione del sangue

nei vasi capillari della pelle del viso.

Caro professore, ma come si fa a sudare meno? A me accade spesso di sudare in modo davvero esagerato, purtroppo, tanto da farmi sentire in imbarazzo. E a volte, nonostante i prodotti deodoranti, ho anche qualche problema di cattivo odore. Ho letto che mangiare cibi sbagliati aumenta questo pericolo: come mai? E quali sono i cibi da evitare?

Tiziano

La sudorazione è un meccanismo essenziale del funzionamento del nostro corpo. Attraverso il sudore eliminiamo le tossine, cioè alcuni prodotti di scarto, e regoliamo la temperatura del nostro corpo. Il cattivo odore è un problema diverso: è provocato dalla presenza di batteri che si moltiplicano proprio grazie all'umidità del sudore e producono sostanze dall'odore non piacevole. Per evitare questa situazione sgradevole per se stessi e per gli altri, basta lavarsi: una doccia tutti i giorni, anche più volte al giorno, se necessario, utilizzando saponi neutri che mantengono sotto controllo il moltiplicarsi dei batteri. Anche l'alimentazione conta: alcuni cibi, come peperoncino, bevande alcoliche o piatti molto conditi fanno alzare la temperatura del corpo. L'organismo si difende iniziando a sudare: e questo aumenta le probabilità che il sudore possa trasformarsi in cattivo odore.

DVD: CLASSIFICHE E NOVITÀ

Chi è in testa • Ecco che cosa presto comprenderemo • I prezzi

I 10 DVD PIU' VENDUTI

1	Breaking Dawn Pt. 1 - di B. Condon con K. Stewart, R. Pattinson
2	Arrietty - di H. Yonebayashi
3	A dangerous method - di D. Cronenberg con V. Mortensen, K. Knightley
4	Il gatto con gli stivali - di C. Miller
5	The Tree of Life - di T. Mallick con B. Pitt, S. Penn
6	Rapunzel: L'intreccio della torre - di B. Howard, N. Greno
7	Il villaggio di cartone - di E. Olmi con R. Hauer, M. Lonsdale
8	Johnny English - La rinascita - di O. Parker con R. Atkinson
9	Melancholia - di L. Von Trier con K. Dunst, C. Gainsbourg
10	Habemus Papam - di N. Moretti con M. Piccoli, J. Stuhr

Dati forniti da www.ibs.it - Film della stagione 2011/2012

I 10 DVD PIU' NOLEGGIATI

1	Real steel - di S. Levy con E. Lilly, H. Jackman
2	Le avventure di Tintin - di Steven Spielberg
3	MonteCarlo - di T. Bezucha con S. Gomez, L. Meester
4	La peggiore settimana della mia vita - di A. Genovesi con F. De Luigi
5	Anonymous - di R. Emmerich con R. Ifans, V. Redgrave
6	Amici di letto - di W. Gluck con J. Timberlake, M. Kunis
7	L'alba del pianeta delle scimmie - di R. Wyatt con J. Franco, F. Pinto
8	Habemus Papam - di N. Moretti con M. Piccoli, J. Stuhr
9	Source Code - di D. Jones con J. Gyllenhaal, M. Monaghan
10	The conspirator - di R. Redford con J. McAvoy, R. Wright

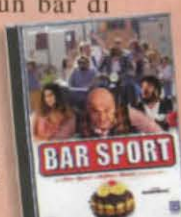
Dati forniti da Apple iTunes Film della stagione 2011/2012

I DVD CHE PROSSIMAMENTE VEDREMO

Alvin Superstar 3: si salvi chi può (euro 16,99) Gli scoiattoli Alvin, Theodore e Simon fanno naufragio: ecco le loro avventure. Un divertente film d'animazione, in Dvd dal 18 aprile.



Bar Sport (euro 14,99) Tratta dal romanzo di Stefano Benni, una commedia ambientata in un bar di provincia, con i suoi personaggi unici e pittoreschi. In Dvd dal 18 aprile.



Singularità di una ragazza bionda (euro 15,99) Il giovane Macario, durante un viaggio in treno, incontra una ragazza e le racconta la sua vita. Del regista Manoel De Oliveira, in Dvd dal 3 aprile.



Straw Dogs (euro 16,99) Lo scrittore David lascia Los Angeles per tornare insieme con la famiglia nella sua cittadina natale: il trasferimento sarà ad alta tensione. In Dvd dal 4 aprile.

