



DA PICCOLA

«Ho cominciato a sciare all'età di quattro anni. Tutti mi chiedevano se ero parente del grande discesista Zeno Colò»

**Ha praticato lo sci anche a livello agonistico?**

«Sì, per 16 anni, non ero male: ho vinto anche qualche gara regionale e ho ancora alcune medaglie nel cassetto».

**Ha praticato altri sport?**

«Windsurf ed equitazione, ma ho smesso entrambi ormai da qualche anno. In compenso ho ripreso a sciare. D'estate mi piace giocare a beach tennis, il tennis sulla sabbia anche se soffro un po' all'articolazione della spalla destra. Comunque non ci faccio caso, non ne parlo e cerco di rimuovere il problema».

**Com'è il suo rapporto con il cibo?**

«Premetto che in cucina sono una frana, ma a tavola mi considero una buona forchetta e spesso non riesco davvero a trattenermi. Sa

cosa ho mangiato oggi? Un bel fritto misto all'italiana, zucchine, carciofi e croquette. Poi, melanzane alla parmigiana, una bruschetta, un'insalatina di mare, un trancio di pizza».

**Complimenti, ma niente carne, è per caso vegetariana?**

«No, sono un po' anemica, mangio carne, preferibilmente bianca e pesce».

**Magari annaffiati da un buon bicchiere di vino?**

«No, sono astemia e non fumo».

**Da quel che ci ha detto niente diete allora?**

«No, sono pigra anche in questo e, infatti, sono almeno quattro o cinque chili sovrappeso. Ho cominciato a prenderli dopo la nascita di mia figlia Liala (15 ottobre 2005 n.d.r.). L'unico



A tutto relax

Licia Colò immersa nella natura. Nata a Verona il 7 luglio 1962, è sposata con il pittore Alessandro Antonino e ha una figlia, Liala, di 6 anni.

ERITEMA SOLARE

Curatelo con frutti di bosco, patate e cetrioli

Con l'arrivo dell'estate il primo pensiero è quello di correre al mare a prendere la tanto desiderata, soprattutto dalle donne, tintarella. I benefici del sole sono evidenti e non solo dal punto di vista estetico: rende la pelle più bella e levigata, ma agisce anche sui livelli della serotonina, cioè l'ormone del buon umore. Va da sé che il sole, al mare ma anche in montagna, **va preso in modo graduale per evitare eritemi, ustioni e insolazioni**. «L'eritema, in particolare, consiste in un'eccessiva dilatazione dei capillari della pelle con conseguente infiammazione della stessa» dice il **professor Antonino Di Pietro dermatologo plastico**: «È causata» continua «principalmente da due fattori: l'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti o dall'eccessivo calore. Nel primo caso bisogna usare creme schermanti ad alta protezione e occorre consultare il medico perché indichi la crema più adatta alla nostra pelle. Nel secondo caso occorre alternare l'esposizione al sole a lunghe soste all'ombra o in luoghi freschi e tenere la pella idratata spruzzandola con acqua minerale o facendo frequenti docce. La cura preventiva è quella di usare, almeno un mese prima dell'esposizione al sole, integratori a base di flavonoidi, sostanze contenute, per esempio, nei **frutti di bosco** che aumentano l'elasticità dei vasi capillari. Sono sempre validi in caso di eritemi le **antiche ricette** come **impacchi di amido** sciolto nell'acqua, **fettine di patate** e **cetrioli**, **pane inzuppato nell'acqua**. In caso di **ustioni** esistono specifiche pomate e bisogna rivolgersi al medico o al farmacista. Se colpiti, si deve ridurre al massimo l'esposizione al sole, evitare per alcuni giorni la balneazione, stare in ambienti freschi, usare indumenti larghi.

sacrificio che faccio è stare lontano dai dolci, però...».

**Però...?**

«Non resisto alla Nutella, ne mangio in quantità industriale».

**Intolleranze alimentari?**

«Vuole ridere? Ho fatto la prova per le intolleranze e quando il medico mi ha detto che lo ero alla cioccolata ho preso e me ne sono andata!».

**Che rapporto ha con i medici e la medicina?**

«Non ne sono ossessionata e comunque preferisco curarmi con la natura, quindi uso preferibilmente prodotti omeopatici o di erboristeria. Antibiotici e cortisonici, per capirci, solo

IL NOSTRO ESPERTO



PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO

Dermatologo plastico, presidente e fondatore dell'Isplad di Milano, Società di dermatologia plastica e rigenerativa. [www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)