

## 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*

**Idratate la pelle con centrifugati di frutta • Eritemi: creme con plusolina • Cheilite: attenzione all'igiene**

**Q**uali cibi mi consiglia di consumare per idratare la pelle ora che è estate?

*Paola*

Ovviamente, come prima accortezza, le consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e di unirli possibilmente a centrifugati di frutta e di verdura fresche. Ma anche l'alimentazione può essere d'aiuto. Qualsiasi cibo, persino quello che può sembrare più secco, contiene una percentuale di acqua. Il ventaglio di alimenti maggiormente idratanti è abbastanza ampio, tutto sommato. Le raccomando per esempio di mangiare cibi quali peperoni, insalata, ravanelli, cetrioli, pomodori, melone, anguria, pesche e susine. Inoltre le suggerisco di limitare il consumo di sale perché, accrescendo la ritenzione dei liquidi, esso favorisce inevitabilmente la disidratazione della pelle.

**C**he cosa posso fare per prevenire la comparsa di eritemi quando prendo il sole?

*Celeste*

Le consiglio di applicare creme protettive da scegliere in base al suo fototipo. Ottimi sono per esempio i prodotti contenenti plusolina, un composto nato dall'associazione di diversi oli vegetali, in grado di limitare l'effetto negativo prodotto dai raggi UV sulla pelle. Le raccomando di spal-

mare la crema protettiva una mezz'ora prima di esporsi al sole e di riapplicarla più volte nel corso della giornata, preferibilmente ogni due ore e sempre dopo ogni doccia o bagno in mare. Inoltre le ricordo che per prevenire l'eritema solare è molto importante che la pelle non si surriscaldi. Per questo motivo, le suggerisco di fare docce frequenti o di spruzzare sul corpo dell'acqua minerale, utilizzando un nebulizzatore.

**L**e scrivo per sapere che cosa mi consiglia per evitare la comparsa della cheilite.

*Gemma*

Per prevenire questa infiammazione che si manifesta con fastidiosi taglietti sugli angoli delle labbra, le raccomando di fare attenzione all'igiene. Le consiglio di non portare oggetti alla bocca e di non toccarsi continuamente le labbra con le mani. Le suggerisco poi di non passare troppo spesso la lingua sugli angoli della bocca e, in generale, su tutte le labbra. Come ulteriore accortezza, le consiglio di non asciugarsi mai la bocca con fazzoletti, tovaglioli o asciugamani sporchi. Infine, le raccomando di fare attenzione al rossetto nel caso in cui lo metta abitualmente. Il cosmetico va sempre conservato al fresco. Soprattutto nei mesi estivi, le raccomando di tenerlo in frigorifero per evitare che il caldo lo deteriori, provocando lo sviluppo di germi che potrebbero scatenare la cheilite.