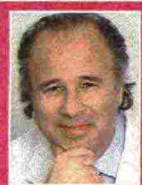


## I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



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

### Contro i radicali liberi mangiate pomodori • Dermatite plantare: può essere allergica • Radersi fa bene

#### Quali alimenti mi consiglia di consumare per combattere i radicali liberi?

Pamela

Le raccomando alimenti con elevati contenuti di vitamine A, C, E e carotenoidi, tra cui kiwi, agrumi, cavolo, lattuga, spinaci, broccoli e uva. Tra i migliori cibi da consumare per contrastare i radicali liberi, le suggerisco anche i pomodori, perché sono ricchi di licopene, uno tra i più potenti antiossidanti. Nella sua dieta le consiglio inoltre di non fare mancare il pesce, perché ricco di grassi Omega 3. Come condimento, le raccomando invece di preferire l'olio extravergine di oliva, in virtù della presenza di polifenoli e vitamina E. Come ultimo suggerimento, eviti le pessime abitudini che favoriscono i processi ossidativi. Le raccomando perciò di non fumare e di non fare una vita sedentaria.

#### Mi hanno diagnosticato una dermatite plantare. Secondo lei da che cosa può essere stata causata?

Giulio

Le cause scatenanti di questa fastidiosa irritazione cutanea possono essere diverse. In alcuni casi, la problematica è un campanello d'allarme di determinate allergie stagionali. In molte persone, infatti, la dermatite plantare si scatena a seguito del contatto con alcune

sostanze presenti nei plantari o nei comuni calzini. In altre situazioni, questa tipologia di infiammazione può essere causata da sudorazione eccessiva ai piedi. Anche chi frequenta la piscina regolarmente ne può essere soggetto, a causa del contatto con il cloro che può incentivare la disidratazione cutanea. Dopo ogni allenamento o tuffo in piscina è perciò importante lavarsi con cura, usando un detergente delicato e asciugando per bene la pelle, così da evitare che resti umida e favorisca la proliferazione di batteri e il correlato sviluppo di irritazioni.

#### Come curare seriamente la pelle?

Alberto

La pelle maschile, al contrario di ciò che si pensa, è più delicata di quella femminile, dato che risente maggiormente degli squilibri ormonali e risulta più grassa. Quindi, mai trascurarla. Adesso per gli uomini, specie quelli sportivi che stanno molto all'aria aperta, esistono prodotti con filtri solari, da usare tutto l'anno. Va curata anche la zona del collo, più fragile di quella femminile, perché un uomo su due soffre di follicolite, dovuta alla crescita dei peli. In questo caso vanno usate creme antibiotiche specifiche, su consiglio del dermatologo. Radersi fa bene alla pelle perché elimina le cellule morte; dopo la rasatura non dimenticare mai la crema idratante.

**I segreti di una PELLE da star**

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

**Che i politici facciano pomodori? Dermatite plantare: può essere allergica • Radersi fa bene**

**Quali alimenti mi consiglia di consumare per combattere i radicali liberi?**

**Mi hanno diagnosticato una dermatite plantare. Secondo lei da che cosa può essere stata causata?**

**Come curare seriamente la pelle?**

**Consigli ILEGALI**

**Ascensore condominiale: ci si può apporre solo se si dimostra un pregiudiziale rilevante dall'installazione**