Settimanale
12-12-2025
Pagina 74
Foglio 1

DIPIÙ

Readership: 1.401.000
Tiratura: 400.000
Diffusione: 250.394

Area cm2: 263/577

www.ecostampa.it

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

Mangiate verdure • Angoli della bocca screpolati: provate la fospidina • Massaggiate le mani

Un'alimentazione corretta può favorire la salute della pelle? Qual è la dieta più indicata?

Annamaria

Certamente. La ricerca scientifica conferma che la dieta più indicata per la salute della pelle è quella mediterranea, basata su cereali integrali, verdura, frutta, semi, grassi sani e proteine di qualità. Per comporre un pasto completo e bilanciato, consiglio il cosiddetto "piatto sano" di Harvard: metà del piatto va riempita con frutta e verdura, cotta o cruda; un quarto con fonti proteiche come pesce, legumi come ceci, fagioli, uova, pollame o tofu; l'ultimo quarto con i carboidrati. In pratica, il contorno dovrebbe diventare la portata principale, contrariamente alle nostre abitudini.

Ho notato che agli angoli della mia bocca compaiono arrossamenti e piccole screpolature, soprattutto quando mangio o parlo. Che cosa posso fare?

Luisa

Dai sintomi che descrive è possibile che si tratti di perleche, chiamata anche "cheilite angolare", un'infiammazione che colpisce gli angoli della bocca. Di solito si manifesta con piccoli taglietti o screpolature, arrossamento e talvolta crosticine, che possono provocare dolore quando si apre la bocca o si mangia. Spesso è dovuta a un'infezione da funghi, come la candida, o da batteri, ma può anche comparire per motivi meccanici, come eccessiva salivazione, uso prolungato di mascherine o una protesi dentaria non ben adattata. In alcuni casi, la perleche può essere legata a carenze di ferro o di vitamine del gruppo B. Per alleviare i sintomi a casa può provare a mantenere la zona asciutta e applicare una crema lenitiva e rigenerante a base di fospidina. Se però l'arrossamento e le screpolature non migliorano in pochi giorni o peggiorano, è importante rivolgersi a un dermatologo, che potrà prescrivere un trattamento specifico.

Ho la pelle delle mani sempre screpolata. Che posso fare?

Lucia

Quando le temperature scendono, indossare guanti all'aperto è il primo e più importante accorgimento per proteggere le mani dal freddo. Eviti l'acqua molto calda, sia per lavarle sia durante la doccia, perché può eliminare le sostanze idratanti naturali della pelle, preferendo invece acqua tiepida. Asciughi le mani tamponandole delicatamente con un asciugamano morbido e, subito dopo, esegua leggere pressioni e massaggi sulla cute per stimolare la circolazione e favorire l'ossigenazione delle cellule.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296-ITONJ7

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Si parla di noi