

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ

24 APRILE 2017 - N. 16

CAIRO EDITORE

Diretto da
Sandro Mayer



1
EURO

Programmi TV fino al 23 aprile

Berlusconi, Mara Venier e tanti altri



LA PASQUA
delle celebrità



Parola per parola

TOTO' E PEPPINO
La loro lettera alla malafemmina

GILETTI RISPONDE A SGARBI

Si è paragonato ai due banditi



CORONA E BELEN
Guadagnavamo cifre folli come Bonnie e Clyde



Alimentazione

IL PEPE
Ci mette di buonumore e ci aiuta a dimagrire

TINA CIPOLLARI
LA SUA VITA
E' UN FUMETTO

Non perdetevi la sua incredibile storia che è questa settimana su "Dipiù"



CAIRO EDITORE - Via... (vertical text on the left edge)

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

• **Abbronzatura: così si mantiene** • **Unghie mangiate: curate l'ansia** • **Dermatite: mangiate frutta**

Abreve mi concederò una vacanza in una località esotica. Mi dà qualche consiglio per mantenere l'abbronzatura al rientro?

Stefania

Per mantenere la tintarella, le consiglio di evitare i lavaggi aggressivi e di usare prodotti non eccessivamente schiumogeni, che seccano la pelle favorendo il distacco di grandi quantità di cellule superficiali. Le consiglio poi di preferire la doccia al bagno, poiché quest'ultimo costringe a restare in acqua per più tempo, accelerando la scomparsa dell'abbronzatura. Le suggerisco anche di favorire l'idratazione: dall'interno, bevendo due litri di acqua al giorno da affiancare a centrifugati di frutta e verdura fresche, e dall'esterno, usando prodotti idratanti. Per esempio, sono molto utili le creme e i sieri contenenti fosfolipidi, fosfolipidi e glucosamina, sostanze capaci di rigenerare la pelle mantenendo una buona compattezza delle cellule superficiali.

Ho la pessima abitudine di mangiarmi le unghie. Qualche tempo fa, ho avuto un giradito. Può dipendere, per caso, dal mio vizio?

Valeria

Molto probabilmente sì. Infatti, fra le varie conseguenze del mangiarsi le unghie, si può avere anche un danneggiamento della cuticola, cioè della pellicina posta ai lati delle unghie, che svolge un'importante azione protettiva. Mangiando le unghie, si ri-

schia perciò di lesionarla o di eliminarla, rendendo questa zona più soggetta a batteri e germi, con la conseguente comparsa di problemi come micosi o, per l'appunto, giradito. Per eliminare questi fastidi le consiglio appositi smalti amari acquistabili in farmacia. Se proprio non riesce a smettere di mordicchiarsi le unghie, le suggerisco invece di rivolgersi a uno psicoterapeuta perché se si mangia le unghie può avere ansia, rabbia o stress.

Mi hanno diagnosticato la dermatite seborroica. Oltre a seguire il trattamento che mi è stato prescritto, posso aiutarmi con l'alimentazione?

Sergio

Certamente. Anche i cibi che consuma ogni giorno possono aiutarla. Le consiglio di prediligere alimenti in grado di facilitare il processo di idratazione della pelle, in particolare frutta e verdure fresche. Utile è poi il pesce perché ricco di Omega-3, i "grassi buoni" che aiutano a mantenere la pelle in salute. Anche i cibi ricchi di biotina rappresentano un valido supporto. Questa vitamina, presente in molti alimenti tra i quali cereali integrali, tuorlo d'uovo, lenticchie e cavoli, contribuisce a regolare il metabolismo dei grassi. Accanto ai cibi da consumare, ci sono poi quelli da evitare. Le suggerisco di non mangiare piatti piccanti, che provocano vasodilatazione aumentando l'irritazione della pelle, carne grassa, alimenti fritti e dolci.