

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

Doppie punte: tenete il phon a 15 centimetri • Acne: eliminate i dolci • Come prevenire le allergie da contatto

Che cosa mi consiglia di fare per evitare la comparsa di doppie punte sui capelli?

Ileana

Prima di tutto le consiglio di prestare attenzione mentre asciuga la chioma dopo il lavaggio, cercando di mantenere il phon a una certa distanza dalla testa, almeno a quindici centimetri. Le suggerisco poi di utilizzare il getto d'aria tiepida per evitare il surriscaldamento e il conseguente indebolimento delle radici dei capelli. A causare la tendenza dei capelli a spezzarsi con facilità può essere la carenza di alcuni nutrienti essenziali per la salute della capigliatura. Le consiglio perciò di seguire un'alimentazione bilanciata, ricca di sostanze quali sali minerali e vitamine. In presenza di eventuali carenze, può ricorrere all'assunzione di integratori contenenti estratti di bambù, zinco e alluminio, ma esclusivamente sotto adeguato controllo medico.

Vorrei sapere se ci sono alimenti che possono provocare la comparsa dell'acne.

Katia

Esistono alcuni cibi che possono incidere sul peggioramento dello stato irritativo in chi soffre di acne o di pelle impura. È il caso degli alimenti ad alto indice glicemico. A questi si aggiungono i cosiddetti "cibi spazzatura", cioè una serie di

alimenti con elevate quantità di conservanti, zuccheri e grassi saturi. Di contro, esistono invece dei cibi da consumare regolarmente per evitare il peggioramento della pelle con tendenza acneica. Si tratta in particolare di frutta e di verdura di stagione, nonché di pesce, cibo ricco di Omega-3, sostanze capaci di mantenere la pelle in equilibrio. Per condire i piatti è invece preferibile utilizzare olio extravergine di oliva, dall'azione antinfiammatoria.

Le scrivo per sapere se esiste un modo per prevenire le allergie da contatto.

Serena

Certamente. Come prima buona abitudine per prevenire questo tipo di allergie, consiglio di evitare il contatto con la sostanza responsabile del disturbo. Come ulteriore accortezza, suggerisco di indossare sempre dei guanti protettivi quando si utilizzano sostanze potenzialmente allergizzanti o irritanti. Raccomando di rafforzare il sistema immunitario, una misura essenziale per contrastare l'insorgenza non solo delle allergie della pelle ma anche di numerosi altri disturbi e malattie. Per raggiungere questo importante obiettivo, suggerisco di seguire un'alimentazione in grado di fornire al corpo tutti i nutrienti necessari a mantenere forti le difese naturali. Raccomando soprattutto di consumare regolarmente frutta e verdura fresche.

Small version of the article content, including the title 'I segreti di una PELLE da star' and the author's name 'di Antonino Di Pietro'.