



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

Capelli: usate un solare specifico • Labbra scottate: che cosa fare • Eritema solare: come prevenirlo

Al mare lavo tutti i giorni i capelli: come mi suggerisce di fare per evitare di rovinarli?

Paola

La strategia migliore è usare un solare specifico per capelli con filtri di protezione anti UV, in versione fluida o in olio secco. Va applicato almeno ogni tre ore e sempre dopo il bagno in mare, facendo prima una doccia d'acqua dolce per eliminare i residui di sabbia che possono creare ulteriori microtraumi al cuoio capelluto. Dopo il risciacquo aver cura di tamponare leggermente i capelli, in maniera da asciugare le goccioline d'acqua che agiscono come una lente, potenziando gli effetti negativi dei raggi solari. Per quanto riguarda lo shampoo, sceglierne uno specifico per il mare: a base lavante dolce, con sostanze che, oltre a eliminare la salsedine e i residui degli oli protettivi, calmano anche il cuoio capelluto irritato dal sole.

Ho le labbra molto sensibili. Che cosa mi consiglia di fare contro una recente scottatura?

Cristina

Le labbra sono estremamente sensibili, in quanto la pelle che le ricopre è particolarmente sottile. Questo significa che quando si sta all'aria aperta è necessario usare sempre un balsamo speci-

fico con la protezione solare, in maniera da proteggerle dai raggi ultravioletti ed evitare la possibile insorgenza della cosiddetta "cheilite actinica", cioè di un'alterazione a evoluzione potenzialmente maligna della superficie rossa delle labbra. Il parere di un dermatologo, nel caso del protrarsi di questa situazione, è senz'altro consigliabile, evitando rimedi "fai da te".

Per non ripetere la brutta esperienza della scorsa estate, come prevenire l'eritema solare?

Daniilo

Una cura preventiva per l'eritema prevede che la pelle non si surriscaldi, obiettivo che si può ottenere facilmente facendo docce frequenti o spruzzando sul corpo acqua minerale con un nebulizzatore. Inoltre, bisogna salvaguardare la cute con l'applicazione di prodotti protettivi da scegliere in base al proprio fototipo. Ottimi sono i solari con plusolina, che rispettano anche le pelli più sensibili; le creme vanno spalmate una mezz'ora prima di esporsi (sempre in modo graduale) e riapplicate ogni due ore e sempre dopo ogni doccia o bagno in mare. Per idratare correttamente la pelle: bere due litri di acqua al giorno e consumare alimenti come anguria, meloni, albicocche, pesche, peperoni, pomodori e carote.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296