

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

19 GIUGNO 2017 - N. 24

CAIRO EDITORE

Programmi TV fino al 18 giugno

GEMMA RIVELA

Diretto da
Sandro
Mayer



**La Callas
cantava
solo
per me**



1
EURO



Quanti potenti senza figli



A Milano nel "tempio" della lirica



**NINO FRASSICA
MI ESIBIRO'
ALLA SCALA**



Il 15 e il 17 giugno

ARIANA GRANDE
Canterò in Italia
con il cuore infranto

**ANNA MARIA
GAMBINERI**



Una vita
piena
di drammi

Da staccare

RIKI
Il nuovo
divo



ISSN 1124 0348
70024
9 771824 034007

L'attore Angel de Miguel,
Hernando Dos Casas
ne "Il segreto", con la sua
partner Yara Puebla,
che è Camila

**Incontro a Madrid con l'attore
Angel de Miguel, che nella soap è Hernando**

**Da impiegato di banca sono diventato
il divo de "Il segreto": ecco come**

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

- Che cosa mangiare per abbronzarsi meglio
- Tatuaggi e sole • Cellulite: l'acqua di mare fa bene

Ci sono alimenti che mi consiglia di mangiare per preparare la pelle all'esposizione solare?

Sofia

Certamente. Un'abbronzatura che risulti sana e duratura va anticipata anche a tavola. Per farlo, le consiglio di consumare meloni, pomodori, albicocche, pesche e carote, perché sono cibi ricchi di betacarotene, una sostanza che forma una barriera contro gli effetti nocivi dei raggi solari e che al tempo stesso dona alla tintarella toni ambrati. Inoltre questi alimenti contengono vitamine A, E e C, dall'effetto antiossidante e in grado di proteggere la pelle dalla disidratazione provocata dal sole. Le suggerisco infine di non trascurare nutrienti importanti, come le proteine presenti in carni bianche, pesce e latticini, che preservano il tono e l'elasticità della pelle.

Ho pensato di farmi un tatuaggio ma, poiché sto per partire per il mare, mi è sorto un dubbio. Posso prendere il sole senza problemi?

Davide

In realtà no. In caso di tatuaggi recenti, va assolutamente evitato di esporre al sole la zona interessata almeno per un mese dalla realizzazione. Infatti il tatuaggio si comporta come una vera e propria ferita, che si rimargina progressivamente fino

alla comparsa di crosticine, che poi cadono. Per evitare infezioni, la zona tatuata viene di solito trattata con creme antibiotiche, che in seguito a esposizione solare diretta potrebbero creare spiacevoli fenomeni di fotosensibilizzazione. Le consiglio perciò caldamente di non esporre al sole l'area in cui realizzerà il tatuaggio.

È vero che camminare nell'acqua di mare aiuta contro la cellulite? Vorrei approfittarne questa estate.

Linda

Sì, è vero. Camminare nell'acqua di mare favorisce il funzionamento del sistema circolatorio. La riattivazione della circolazione aiuta, a sua volta, a eliminare i liquidi in eccesso, che sono responsabili della comparsa della cellulite. Questo semplice esercizio permette inoltre di bruciare i cuscinetti di grasso più facilmente. Le do però qualche suggerimento, per ottenere buoni risultati. Ricordi innanzitutto che mentre cammina il livello dell'acqua non deve superare l'inguine. Le consiglio anche di passeggiare per almeno quaranta minuti. Infatti nella prima mezz'ora di esercizio il corpo non brucia i grassi depositati sotto la pelle ma solo gli zuccheri presenti nel sangue. Interrompendo la camminata dopo soli trenta minuti, o meno, non ci sarebbero perciò effetti positivi sulla cellulite.