

SETTIMANALE

€ 1,00 (IVA INCLUSA)

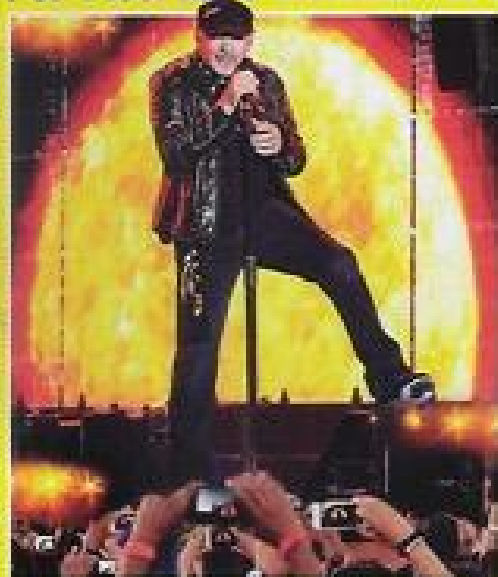
DIPIÙ

17 LUGLIO 2017 - N. 28

CANTIERI E LAVORI

Programmi TV fino al 16 luglio

Per ricordare Modena Park



VASCO

- Questa foto-gigante da staccare
- Anche se è guarito parla spesso dell'Aldilà



GIORGIO

Gemma, mi sono dato a donne bellissime



PAOLO VILLAGGIO

Il figlio racconta i suoi brutti ultimi anni



BERLUSCONI

Parla la ragazza che provocò il suo divorzio



NICOLA CANONICO

Il battesimo del figlio

Diritto da Sandra Mayer



1 EURO

MANZONI
La sua poesia



Il clamoroso racconto di Justine Mattera

**PAOLO LIMITI E IO
CI SPOSAMMO PER AMORE
E, FISICAMENTE,
LUI MI SENTIVA MOLTO**

nonostante la differenza di età: lui 58 anni, io 27

Il medico spiega come sfruttare i bagni in mare per risolvere alcuni problemi della pelle

ACNE, DERMATITI E CICATRICI: L'ACQUA DI MARE AIUTA A CURARLE

«L'acqua di mare è benefica perché contiene minerali come cloro, bromo, calcio, magnesio e iodio che disinfettano la pelle e aiutano a combattere infezioni e disturbi» • «Inoltre il sale leviga la pelle in profondità» • «Dopo i bagni in mare, però, consiglio di sciacquarsi con acqua dolce perché i cristalli di sale contenuti nell'acqua di mare amplificano l'effetto dei raggi solari come se fossero tanti piccolissimi specchi e disidratano la pelle»

di Roberta Pasero

Milano, luglio

L'acqua del mare racchiude molti benefici per la salute e anche per la pelle, però molte volte può nascondere anche insidie: per esempio, la salsedine che la compone associata al sole può avere effetti negativi sulla pelle che vanno il più possibile prevenuti per non trovarsi con la pelle secca, disidratata e screpolata.

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei più noti ed esperti medici dermatologi d'Italia, che è il presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e il direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Professore, l'acqua di mare fa bene alla pelle?

«Sì, contiene minerali come il cloro, il bromo, il calcio, il magnesio e lo iodio che hanno un potere disinfettante sulla pelle e che potenziano l'azione di alcune proteine in grado di agire in modo antisettico e antimicotico e, dunque, di prevenire e combattere le infezioni e di inibire lo sviluppo degli organismi fungini. Per questo sta-



«FA BENE A CHI SOFFRE DI PSORIASI» Milano

Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «L'acqua di mare fa bene anche a chi soffre di psoriasi, la malattia che si presenta con chiazze eritematose ricoperte da piccole squame», dice il professor Di Pietro. «I massimi vantaggi si ottengono abbinando l'esposizione al sole con l'acqua marina poiché il sale favorisce la desquamazione della pelle».

re nell'acqua di mare può alleviare disturbi della pelle come l'acne e la dermatite seborroica, e migliorare anche le cicatrici e le ferite. Inoltre il sale ha la capacità di pulire e di levigare la pelle in profondità, contribuendo

all'equilibrio del film idrolipidico, la sottile pellicola composta dall'acqua e dai lipidi che riveste la pelle».

Allora perché l'acqua di mare associata al sole può fare

male alla pelle?

«Perché i cristalli di sale contenuti nell'acqua amplificano l'effetto dei raggi solari come se fossero tanti piccolissimi specchi e favoriscono la disidratazione della pelle. Essa appare così secca e screpolata e non rassodata come molte persone, invece, credono».

In quali casi l'acqua di mare ha un effetto benefico sulla pelle?

«Ne può ricavare benefici chi soffre di psoriasi, la malattia che si presenta con chiazze eritematose ricoperte da piccole squame. Esse compaiono soprattutto sul cuoio capelluto, sui gomiti, sulle ginocchia, sulle mani e sui piedi».

Perché l'acqua di mare fa bene a chi soffre di questa malattia?

«I massimi vantaggi nel trattamento della psoriasi si ottengono abbinando l'esposizione al sole con l'acqua marina poiché il sale favorisce la desquamazione della pelle. In questo modo i raggi ultravioletti, che in alcuni casi sono benefici per la psoriasi, possono agire meglio. Naturalmente l'esposizione al sole deve essere graduale, evitando eccessi e ustioni dannose».

Al contrario l'acqua di mare
continua a pag. 50

IL VERO E IL FALSO SULL'ACQUA DI MARE

Un'alimentazione corretta aiuta a idratare la pelle sotto stress per l'acqua di mare, il vento e il sole • Gli occhi possono risentire negativamente dell'acqua di mare

VERO

L'acqua di mare associata al sole molte volte può danneggiare la pelle. Questo accade perché i cristalli di sale contenuti nell'acqua di mare amplificano l'effetto dei raggi solari come se fossero tanti piccolissimi specchi, e favoriscono la disidratazione della pelle: essa appare così secca e screpolata.

FALSO

L'acqua di mare può danneggiare la pelle ma non i capelli. L'acqua di mare si deposita sulla parte esterna dei capelli alterandone il naturale rivestimento soprattutto quando sono stati trattati con la permanente e con la decolorazione pochi giorni prima di partire per il mare. Per questo motivo, dopo il bagno, è assolutamente opportuno, anche per la salute della chioma, togliere subito l'acqua salata facendo una doccia con l'acqua dolce, quella di rubinetto, e applicare una crema solare specifica per i capelli che ne preservi la loro composizione e dia loro di nuovo la lucentezza.

VERO

Un'alimentazione corretta aiuta a idratare la pelle sotto stress per l'acqua di mare, il vento e il sole. È importante seguire un'alimentazione che preveda molta frutta e molta verdura, alimenti che essendo tanto ricchi di acqua aiutano a idratare la pelle. Inoltre, nella stagione estiva, può essere molto utile mangiare regolarmente frutta e verdura di colore giallo e rosso, per esempio le carote, i pomodori, i peperoni, i meloni, le pesche, le albicocche e l'ananas. Si tratta di cibi molto ricchi di beta-carotene, una sostanza utile a difendere la pelle anche dall'azione nociva dei raggi del sole e dunque

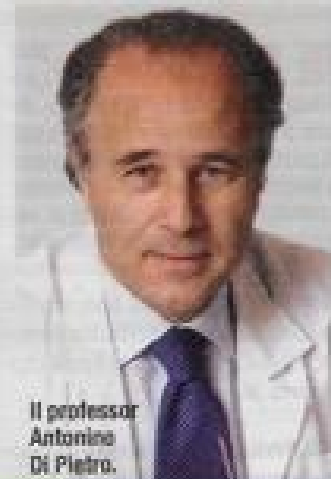
a prevenire il rischio di scottature, molto frequenti quando si va al mare.

FALSO

L'acqua di mare sulla pelle è molto dannosa anche per chi soffre di psoriasi. Chi ha questa malattia, che si presenta con chiazze eritematose ricoperte da piccole squame, soprattutto sul cuoio capelluto, sui gomiti, sulle ginocchia, sulle mani e sui piedi, può trarre invece notevoli benefici se, dopo avere fatto il bagno in mare, si sdraia subito al sole senza fare la doccia. Infatti il sale contenuto nell'acqua tende ad aprire le squame della pelle. In questo modo i raggi ultravioletti possono penetrare maggiormente in profondità e fanno bene alla pelle.

VERO

Anche gli occhi possono risentire negativamente dell'acqua di mare. Può provocare irritazione e bruciore e può arrossarli e farli lacrimare eccessivamente. Per evitarlo è opportuno sciacquare abbondantemente gli occhi con l'acqua fredda e decongestionarli facendo impacchi di camomilla. Per prevenzione è utile indossare sempre prima di tuffarsi in mare gli appositi occhiali protettivi, in mo-



Il professor Antonio Di Pietro.

do da evitare il contatto diretto degli occhi con l'acqua salata del mare.

FALSO

Uscendo dal mare bisogna lasciare l'acqua di mare sulla pelle il più a lungo possibile. Tranne particolari e specifici disturbi, come la psoriasi, l'acqua salata va tolta dalla pelle al più presto possibile. Per questo è opportuno sciacquarsi subito facendo una doccia con l'acqua dolce, prima di stendersi nuovamente al sole. È bene anche cospargere la pelle con una crema idratante, in grado di ridarle la giusta tonicità e morbidezza e, alla sera, è consigliato applicare sempre un doposole idratante e rigenerante.

VERO

L'acqua di mare contiene molti minerali che sono benefici per la salute della pelle. È composta da tanti minerali, in particolare da cloro, bromo, calcio, magnesio e iodio. Essi hanno un potere disinfettante sulla pelle e riescono a potenziare l'azione di alcune proteine in grado di prevenire e di combattere le infezioni e anche di inibire lo sviluppo degli organismi fungini.

FALSO

Chi soffre di acne non dovrebbe mai bagnarsi nell'acqua di mare. Al contrario, ne possono trarre beneficio proprio le persone che hanno problemi di acne e di dermatite seborroica. Inoltre il sale permette di migliorare anche le cicatrici e le ferite e ha la capacità di pulire e di levigare la pelle in profondità, contribuendo così all'equilibrio del film idrolipidico, cioè della sottile pellicola, composta dall'acqua e dai lipidi, che la riveste.

continua da pag. 49

può peggiorare alcune malattie della pelle?

«Sì, alcune malattie come la rosacea possono peggiorare con l'acqua salata del mare, soprattutto se, dopo il bagno, ci si espone al calore del sole. In questo caso la pelle molto sensibile si potrebbe infiammare di più causando un aumento dell'eritema e della desquamazione».

Che cosa consiglia di fare per evitare che, in questo caso, l'acqua di mare danneggi la pelle?

«Dopo i bagni in mare suggerisco di lasciare il meno possibile l'acqua salata sulla pelle. Per questo consiglio di sciacquarsi ogni volta al più presto possibile, facendo una doccia con l'acqua dolce prima di stendersi nuovamente al sole. Inoltre suggerisco di utilizzare creme lenitive e rigeneranti a base di fosfidina, vitamina C, delta isotone, Q10, in grado di restituire la giusta tonicità e idratazione. Consiglio anche di mettere tutte le volte un doposole con fosfidina e glucosamina. Ricordo poi che è molto importante bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno, per garantire la corretta idratazione della pelle e per renderla più preparata ad affrontare lo stress provocato dal sole, dal vento e, appunto, dalla salsedine».

Come suggerisce di prevenire i problemi della pelle causati dall'acqua di mare?

«Consiglio di idratarla il più possibile con alcune sane abitudini che andrebbero conservate tutto l'anno. Oltre a bere in modo regolare per contrastare la disidratazione della pelle, raccomando di curare molto l'alimentazione».

Che cosa consiglia di mangiare per preservare la buona salute della pelle?

«Consiglio un'alimentazione sana ed equilibrata che preveda cibi ricchi di acqua come le verdure e la frutta. In particolare, adesso che è estate, suggerisco di mangiare regolar-

continua a pag. 53

continua da pag. 50

mente frutta e verdura di colore giallo e rosso, per esempio le carote, i pomodori, i peperoni, i meloni, le pesche, le albicocche e l'ananas, perché sono ricche di beta-carotene, una sostanza utile a difendere la pelle anche dall'azione nociva dei raggi del sole e quindi a prevenire il rischio di scottature, molto frequenti al mare. Ma per aiutare la pelle a rigenerarsi dall'interno e ad affrontare le aggressioni della stagione estiva consiglio anche di mangiare pesci grassi come il salmone, le sardine, il merluzzo e lo sgombro ricchi di omega 3 e 6, i cosiddetti "grassi buoni", che contrastano l'invecchiamento e che sono contenuti anche nella frutta secca. Inoltre raccomando di limitare l'uso del sale nell'alimentazione».

Perché il sale fa male alla pelle?

«Poiché la concentrazione di

sale introdotto nel corpo con l'alimentazione trattiene l'acqua all'interno del corpo privandone così le cellule superficiali che si disidratano. La conseguenza è che la pelle tende sempre più a seccarsi e a screpolarsi».

L'acqua di mare può danneggiare soltanto la pelle o anche altre parti del corpo, come gli occhi?

«Può causare irritazione e fastidi. Per questo è molto importante prendersi cura anche degli occhi quando si va al mare. Infatti la luce abbagliante, la sabbia, il riverbero dell'acqua e proprio la salsedine possono arrossarli e farli bruciare, o farli lacrimare eccessivamente».

Che cosa consiglia di fare in questi casi?

«Di sciacquare abbondan-

temente gli occhi con l'acqua fredda e di decongestionarli con impacchi di camomilla. Basta inzuppare alcuni dischetti di cotone e tenerli sugli occhi chiusi per circa quindici minuti. Invece, come prevenzione, suggerisco di indossare sempre prima di tuffarsi gli appositi occhialini protettivi in modo da evitare il contatto diretto degli occhi con l'acqua salata del mare».

Roberta Pasero

BERE VINO ROSSO AIUTA A PREVENIRE L'ARTROSI AL GINOCCHIO

Bere qualche bicchiere di vino rosso alla settimana riduce il rischio di essere colpiti da artrosi al ginocchio. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti dell'Università di Nottingham, in Gran Bretagna, e pubblicato dalla rivista di reumatologia *Arthritis Research Therapy*. Gli scienziati hanno analizzato le abitudini di duemila persone fra

i quarantacinque e gli ottantasei anni con problemi di artrosi del ginocchio, ponendo una particolare attenzione al loro consumo di bevande alcoliche. Hanno poi confrontato questi dati con quelli relativi ad altre mille persone senza problemi di artrite. Hanno così scoperto che quanti bevono dai quattro ai sei bicchieri di vino rosso alla settimana han-

no il 44 per cento di probabilità in meno di ammalarsi di artrosi al ginocchio rispetto a chi non consuma mai vino. Chi poi, in una settimana, ne beve sette bicchieri ha un rischio dimezzato. Questo avviene, spiegano i ricercatori, grazie all'effetto benefico dei polifenoli, sostanze antiossidanti che il vino rosso contiene in grande quantità. ■