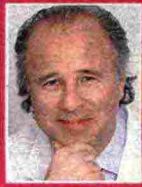


I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

L'acqua del bagno? A 36 o 37 gradi • Sieri rigeneranti per pelli secche • Come prevenire l'unghia incarnita

Quale temperatura deve avere l'acqua quando facciamo il bagno?
Susy

La temperatura ideale quando si fa il bagno in vasca si aggira intorno ai 36 o 37 gradi, cioè la stessa del corpo. Oltre a seccare la pelle, l'acqua troppo calda incide negativamente sulla circolazione ed è perciò sconsigliabile a chi ha problemi di varici, di fragilità dei capillari o di cellulite. Inoltre un bagno non deve durare a lungo. Consiglio di non rimanere in acqua per oltre venti minuti. Così si evita che la pelle si disidrati e diventi secca. Per potere prevenire l'eventuale disidratazione, prima di fare il bagno può risultare utile applicare dell'olio di mandorle, un prodotto naturale che aiuta a mantenere la pelle morbida ed elastica.

La pelle del mio viso tende a seccarsi con facilità. Quali prodotti mi consiglia di applicare per evitarlo?
Morena

Le suggerisco di utilizzare una crema o un siero rigenerante a base di fospidina. Si tratta di un principio attivo di ultima generazione che unisce in maniera sinergica l'azione dei fosfolipidi a quella della glucosamina. I fosfolipidi sono sostanze ricche di acido linoleico e linolenico, che risultano particolarmente utili per mantenere intatta l'integrità della barriera idrolipidica superficiale, favorendo nel contempo la naturale rigenera-

zione delle cellule della pelle. La glucosamina è invece un precursore dell'acido ialuronico, una sostanza naturalmente presente nel nostro corpo, essenziale per mantenere la pelle idratata. I prodotti a base di fospidina aiutano a risolvere il problema della pelle secca, sono in grado di ristrutturare i tessuti coadiuvandoli nella produzione di collagene e di elastina, e come ulteriore beneficio attenuano le macchie superficiali che insorgono inevitabilmente con lo scorrere del tempo.

Le scrivo perché vorrei sapere come si può prevenire l'unghia incarnita.
Mauro

Per prima cosa le consiglio di fare molta attenzione quando taglia le unghie dei piedi, che non devono essere mai smussate agli angoli. Se ciò accade, in fase di ricrescita le unghie tendono a penetrare nella pelle e possono causare un fenomeno di incarnimento. Inoltre, le raccomando di indossare calzature che siano comode e non troppo strette, soprattutto sulle punte. Infine, le consiglio di mantenere una corretta igiene personale, lavando i piedi tutti i giorni e ricordando di asciugarli con cura. Ai primi segnali di una eventuale infiammazione, le suggerisco comunque di rivolgersi al suo dermatologo di fiducia che potrà prescrivere una specifica pomata antibiotica o, se lo reputa necessario, provvedere a eliminare l'unghia con il disturbo.

