

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ

28 AGOSTO 2017 - N. 34

CAIRO EDITORE

Programmi TV fino al 27 agosto

Diretto da
Sandro
Mayer



1
EURO

Torna **DIPIÙCASA**



I SOGGIORNI delle stelle da staccare



Vira Carbone DOPO-VACANZE

Come mangiare al ritorno dalle ferie



NICOLA Sara ti sarò fedele

Dopo "Temptation Island"

Dopo Brigitte Macron



IL FASCINO Ora comincia a 60 anni

L'intervista più clamorosa dell'estate

VERONICA PIVETTI

Basta con gli uomini, vivo con un'amica

- Con lei, che si chiama Giordana, sto vivendo il legame più profondo che abbia mai avuto
- In lei c'è qualcosa che mi ricorda Adriana, l'amica di cui mi innamorai da ragazza



ISSN 1824-0348 70034 >
9 771824 034007

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

• **Scottature: mangiate frutta e verdura** • **Idratazione: acido ialuronico** • **Unghie: specchio della salute**

Quando prendo il sole mi capita di scottarmi. Che cosa mi suggerisce per evitare che accada?

Giovanna

Per accrescere la resistenza della sua pelle all'esposizione solare, le consiglio innanzitutto di nutrirla dall'interno, mangiando frutta e verdura di stagione, in modo particolare quelle di colore giallo, arancione e rosso, come melone, albicocche, pesche, carote, pomodori e peperoni. Infatti, questi cibi contengono grandi quantità di betacarotene, sostanza capace di difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi solari. Inoltre, le consiglio di applicare prodotti protettivi adeguati, che può scegliere in base al suo fototipo. Le suggerisco di spalmare la crema mezz'ora prima di esporsi e di riapplicarla ogni due ore, e sempre dopo avere fatto una doccia o un tuffo in acqua. Alla fine della giornata, le suggerisco poi di riequilibrare la pelle con l'uso di prodotti restituitivi ricchi di sostanze come acido ialuronico, fosfolipidi, glucosamina e Fospidina.

So che l'idratazione è fondamentale per mantenere la pelle in salute. Quali formulazioni devo usare?

Paola

Come principio attivo, le suggerisco innanzitutto l'acido ialuronico, preziosa sostanza presente naturalmente nella pelle e capace di idratarla in profondità. Le consiglio anche le formulazioni ricche di antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E o il coenzima Q10, che oltre a idratare la

pelle, contrastano gli effetti negativi dei raggi solari, responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle. Infine, fra i principi attivi più efficaci, le suggerisco la Fospidina, complesso di ultima generazione che unisce le proprietà dei fosfolipidi estratti dalla soia e della glucosamina. Queste due sostanze favoriscono la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, stimolando di conseguenza l'idratazione della pelle in profondità. Solitamente, il risultato che si ottiene, applicando tutti i giorni sieri e creme a base di Fospidina, è una pelle luminosa, sana e compatta.

È vero che l'aspetto delle unghie trasmette segnali sul nostro stato di salute?

Ilaria

Sì, è vero. Di solito, un'unghia sana presenta una superficie regolare, liscia e semitrasparente, non si sfalda ed è resistente. Se l'aspetto cambia può essere segnale che qualcosa nel nostro organismo non va. Le unghie sottili o con solchi evidenti possono, per esempio, essere spia di carenze vitaminiche o di mancanza di sali minerali. Le unghie con colore tendente al giallo possono segnalare la presenza di un fungo o di qualche patologia a livello respiratorio. Le unghie con molte macchioline possono essere un indizio di psoriasi, e l'elenco di esempi può proseguire. Perciò, se presenta qualche anomalia alle unghie, le consiglio di recarsi dal suo dermatologo per conoscerne la causa reale e sottoporsi agli eventuali trattamenti del caso.