

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

• **Unghia incarnita: tagliatela dritta** • **Tatuaggi: come eliminarli** • **Tante vitamine per una pelle giovane**

Sono appena guarito da una dolorosa unghia incarnita. Che cosa mi consiglia di fare per evitare che il disturbo si ripresenti?

Daniele

Prima di tutto, le suggerisco di fare attenzione a come taglia le unghie. L'ideale è prediligere un taglio dritto e squadrato, che possa favorire la crescita delle unghie nella loro sede naturale. Le consiglio anche di non lasciarle troppo corte poiché, in questo modo, sono più predisposte a incarnirsi. Infine, le suggerisco di non indossare calzature troppo strette, soprattutto in punta. Infatti le scarpe strette impediscono alle unghie di crescere correttamente.

Ho deciso di rimuovere un tatuaggio perché non mi piace più. Quanto tempo ci vorrà per eliminarlo?

Paolo

Le tempistiche necessarie per la rimozione variano secondo diversi fattori. Occorre innanzitutto fare una visita specialistica per valutare lo stato di salute della pelle da trattare e le caratteristiche del tatuaggio da eliminare. Dopo avere accertato l'idoneità al trattamento, si procede con le sedute, il cui numero, come dicevo, è variabile secondo la situazione specifica. I tatuaggi di vecchia data, per esempio, sono più semplici da cancellare. Quando il tatuaggio è recente o è esteso, invece, l'operazione risulta più complessa. La rapidità del tratta-

mento dipende anche dai colori utilizzati. Pigmenti come rosso, bianco e giallo sono più difficili da eliminare, mentre l'azione del laser risulta più efficace e veloce sui colori scuri, come blu e nero. Perciò, per avere un quadro chiaro della sua situazione, le consiglio di rivolgersi a un centro dermatologico specializzato anche nella rimozione dei tatuaggi.

Ci sono rimedi naturali per combattere i radicali liberi, che causano l'invecchiamento della pelle?

Gilda

Certamente, ce ne sono diversi. Per contrastare la comparsa dei radicali liberi le consiglio innanzitutto di curare l'alimentazione, consumando regolarmente cibi ricchi di antiossidanti. Le suggerisco, per esempio, di mangiare alimenti con elevati contenuti di vitamine A, C ed E e di carotenoidi, come agrumi, kiwi, lattuga, spinaci, cavoli, broccoli e uva. Le consiglio anche i pomodori, che presentano grandi quantità di licopene. Oltre a curare la dieta quotidiana, le suggerisco di evitare la sedentarietà e di svolgere attività fisica. Se non riesce a dedicarsi a uno sport, è sufficiente fare semplici camminate a passo spedito. Come ultimo consiglio, le dico di evitare un pessimo vizio che favorisce la formazione di radicali liberi: il fumo. Se lei è abituata a fumare, cerchi di smettere quanto prima. La pelle, e in generale l'intero organismo, la ringrazieranno.