

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

Labbra secche: usate il balsamo • Geloni: mangiate frutti di bosco • Asciugamani: cambiateli ogni tre giorni

Nei mesi freddi le mie labbra tendono a diventare molto secche. Quale prodotto mi consiglia di applicare?

Lorena

Le raccomando di utilizzare un balsamo nutriente dotato anche di una azione antietà per ripristinare la corretta idratazione delle labbra e di attenuare le microrughe che si formano in quest'area della pelle. Per ottenere una idratazione superficiale e profonda, le raccomando il balsamo labbra a base di sostanze quali la fospidina, le microsfele di acido ialuronico, i ceramidi di origine vegetale, la boswellia e il betaglucano. La fospidina e le microsfele di acido ialuronico contribuiscono a rendere la pelle delle labbra più liscia e più distesa. I ceramidi aiutano a mantenere l'elasticità cutanea. La boswellia nutre la pelle, diminuendo la sensazione di secchezza e contribuendo a mantenere le labbra turgide. Il betaglucano, un polisaccaride naturale, ripara invece le microfessure e attenua le microrughe del contorno labbra.

Quali alimenti possono essere d'aiuto in questi mesi freddi per contrastare i geloni?

Maria Pia

Le raccomando per esempio i cibi con alti contenuti di vitamine, prima fra tutte la vitamina C. Questo nutriente, presente in grande quantità negli agrumi, nei kiwi, nei cavoli e

nei broccoli, aiuta a mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni, supportando così la circolazione. Inoltre, le suggerisco l'ananas, un frutto che contiene la bromelina, un utile antinfiammatorio naturale. Per prevenire e contrastare i geloni, le raccomando di consumare i frutti di bosco. Grazie alla presenza di flavonoidi, sono capaci di migliorare la circolazione dei piccoli vasi sanguigni.

Con quale frequenza deve essere cambiata la biancheria da bagno per evitare problemi alla pelle?

Palma

In realtà, la cosa davvero importante da fare nel cambio della biancheria da bagno è seguire il buonsenso. La prima regola consiste nel non condividere i propri asciugamani con altre persone, anche se si tratta di membri della propria famiglia. Questa piccola quanto importante accortezza serve a evitare di trasmettersi vicendevolmente infezioni, virus o batteri. In generale, il cambio degli asciugamani per il viso e per le mani andrebbe fatto ogni tre giorni circa, soprattutto nei casi in cui siano collocati in luoghi tendenzialmente umidi, e una stanza come il bagno lo è per sua natura. L'asciugamano da bidet dovrebbe invece essere cambiato con più frequenza, considerato che entra a contatto diretto con aree della pelle particolarmente delicate come quelle intime.

