





## 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*

• **Ritenzione idrica: limitate il sale** • **Pelle grassa: idratatela lo stesso** • **Le insalate purificano**

**S**offro di ritenzione idrica. Che cosa mi suggerisce di fare per porvi rimedio?

*Carla*

Per prima cosa le consiglio di limitare drasticamente il consumo di sale, poiché richiama l'acqua nei tessuti. Le suggerisco di non consumarne più di quattro o cinque grammi al giorno, corrispondenti a un cucchiaino di caffè. Le consiglio anche di non mangiare alimenti troppo salati, come gli insaccati. Restando sul fronte alimentare, le suggerisco di consumare l'ananas, perché ricco di bromelina, una sostanza che agisce con molta efficacia contro la ritenzione idrica. Infine le raccomando di dedicare tempo all'attività fisica, che velocizza il metabolismo e riattiva la circolazione. Se non riesce a frequentare la palestra, le sarà sufficiente dedicare quotidianamente almeno mezz'ora a una semplice camminata a passo sostenuto.

**H**o la pelle del viso piuttosto grassa. Mi consiglia di idratarla lo stesso oppure ne posso fare a meno?

*Stefania*

Sì, anche la pelle grassa si deve idratare ogni giorno. Per farlo nel migliore dei modi, le consiglio di applicare sieri o creme contenenti principi attivi come la glucosamina, i fosfolipidi e l'acido ialuronico. Ottimi sono anche i prodotti a base di fospidina, un comples-

so di ultima generazione che, oltre a garantire una idratazione corretta rendendo la pelle compatta, morbida e vellutata, è capace di contrastare l'insorgere di rughe e di antiestetiche macchie. Le suggerisco di usare i prodotti due volte al giorno, di mattina e di sera prima di andare a dormire, applicandoli con un leggero massaggio in modo da favorire la penetrazione dei principi attivi in profondità, e di riossigenare la pelle.

**V**orrei purificare la mia pelle. Quali alimenti mi consiglia di mangiare per purificarla?

*Asia*

Per purificare la pelle le suggerisco di consumare le insalate, cibi ideali non solo per eliminare le scorie che si accumulano quotidianamente ma anche per favorire la digestione. Le consiglio poi di mangiare regolarmente carciofi e cavoli, alimenti ricchi di sostanze come l'acido folico, le vitamine A e C, il potassio, il magnesio, il ferro e lo zinco. Per rallentare l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri le raccomando di consumare i fagiolini che, oltre alle fibre, contengono vitamine A e C e magnesio. Invece, per stimolare le funzioni dell'intestino e del fegato, le consiglio il radicchio rosso. Per drenare i liquidi, le suggerisco di mangiare la cipolla e il ravanella. Infine, come condimento, le consiglio di usare sempre l'olio extravergine di oliva crudo.