

# 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*

**Rivitalizzatela con il picotage • Polpacci: creme con vitamine • Ora mangiate pomodori e salmone**

**P**rima che arrivi la bella stagione vorrei sottopormi a un trattamento mirato per rivitalizzare la pelle del viso, ingrigita dal freddo e dallo smog. Che cosa mi consiglia?

*Serenella*

Ci sono diversi trattamenti che possono essere utili per restituire splendore e lucentezza alla pelle messa alla prova dall'inverno. Le consiglio, per esempio, il picotage, che sfrutta gli effetti rivitalizzanti dell'acido ialuronico naturale, una sostanza capace di stimolare la produzione di collagene e di elastina, rendendo la pelle più soda e più compatta. Come valida alternativa, le suggerisco il rimage, un trattamento che, invece, si basa sull'azione sinergica di energie biorigeneranti. Per rivitalizzare la pelle c'è poi la Led Therapy, una metodica che, attraverso l'emissione di una luce monocromatica senza effetto termico, migliora il turgore e l'elasticità, attivando un ringiovanimento complessivo della pelle.

**D**'inverno la pelle dei miei polpacci diventa ruvida. Per quale motivo? Che genere di prodotti posso usare per ammorbidirla in primavera?

*Gabry*

La pelle dei polpacci tende a diventare ruvida e a squamarsi con più facilità perché è meno ricca di ghiandole sebacee. Inoltre, nei mesi freddi la si-

tuazione peggiora per lo sfregamento di calze e vestiti. Per correre al riparo in vista della bella stagione, le suggerisco di applicare in questa zona prodotti ricchi di principi attivi capaci di stimolare i tessuti e di rivitalizzarli, aiutandoli ad autoripararsi. Perciò, le consiglio di usare creme contenenti sostanze come le vitamine, soprattutto la vitamina C e la vitamina E, la glucosamina, i fosfolipidi, l'acido ialuronico e la fospidina.

**M**i consiglia qualche cibo utile per migliorare l'aspetto della pelle prima del "risveglio primaverile"?

*Maggie*

Durante l'inverno, a essere particolarmente sofferente a causa delle basse temperature è soprattutto la microcircolazione. Perciò, per prima cosa, le consiglio di consumare cibi in grado di favorirla, come per esempio i frutti di bosco. Infatti more, ribes, mirtilli e lampogni sono ricchi di antociani, sostanze che rinforzano la parete dei vasi sanguigni. Inoltre, contengono quantità elevate di bioflavonoidi, dall'azione antiossidante. Le suggerisco poi di mangiare pomodori e salmone, che svolgono una significativa azione protettiva nei confronti della pelle, difendendola dall'azione nociva dei raggi UV e contrastando la formazione dei radicali liberi, fra i principali fattori da cui dipende l'invecchiamento precoce.