

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

• Pelle mista: pulizia due volte al giorno • Il sole primaverile è ideale • Doccia molto calda: è nociva

Ho una pelle a tendenza mista. Che cosa mi consiglia per curarla nel migliore dei modi?

Veronica

Prima di tutto, le raccomando di detergere la pelle due volte al giorno, di mattina e di sera. Le suggerisco però di procedere con una detersione delicata, cioè senza usare prodotti schiumogeni né troppo sgrassanti. Dopo la detersione, le raccomando di applicare creme idratanti e sebonormalizzanti. Fra i principi attivi più utili per la pelle mista, le consiglio sostanze come la fospidina, dai molteplici effetti idratanti, rigeneranti e antinvecchiamento; le ceramidi, che mantengono l'elasticità; l'acido ialuronico, in grado di migliorare l'idratazione in profondità; i fosfolipidi, poiché aiutano a rinforzare la membrana cellulare; la vitamina E, capace di ridurre gli arrossamenti e di regolare il sebo.

Secondo lei, è utile preparare la pelle all'esposizione estiva prendendo un po' di sole primaverile al parco? O è troppo presto?

Daria

La primavera è il periodo ideale per ritagliarsi momenti di esposizione al sole in vista della stagione estiva. Infatti, iniziando a esporsi gradualmente, si stimola la produzione di melanina, arrivando

così alle giornate di pieno sole con uno scudo naturale più efficace. Le raccomando di applicare sempre i prodotti protettivi, anche se si espone in città. Infatti non c'è nulla di più sbagliato di pensare che in città il "pericolo sole" non esista. Al contrario, il mix tra gli effetti nocivi dei raggi solari, da un lato, e gli agenti inquinanti, dall'altro, è molto pericoloso per la pelle. Sì all'esposizione, quindi, ma sempre con tutte le precauzioni del caso.

Mi piace fare lunghe docce con acqua quasi bollente. È una abitudine che fa bene alla pelle o è sbagliata?

Pur offrendo una sensazione di apparente benessere, l'abitudine di fare docce lunghe e con acqua molto calda è dannosa per la pelle. Infatti il calore eccessivo e l'umidità prolungata tendono a fare disidratare la pelle e a seccarla. Le consiglio di optare per docce con acqua tiepida, con una temperatura massima di 36 o 37 gradi, cioè la stessa del corpo; come buona abitudine, le suggerisco anche di terminare la doccia usando acqua a temperatura più bassa. Questa "sferzata" è utile per la pelle perché, dopo che i vasi capillari si sono dilatati per effetto del calore, con l'acqua più fredda essi tendono a richiudersi, mettendo in atto una sorta di ginnastica vascolare.