

## I segreti di una PELLE da star



*Il dermatologo delle "stelle"  
svela i segreti per avere  
una pelle fresca  
come quella delle celebrità*

**Forfora: provate l'alukina • Guance rosse: fate  
impacchi di malva • Usate deodoranti delicati**

di Antonino Di Pietro

**S**offro di forfora, un problema che sta diventando sempre più imbarazzante. Che cosa posso fare?

Francesco

La causa principale della forfora è la dermatite seborroica, che può provocare prurito e, talvolta, indebolimento dei capelli. In questi casi è importante evitare shampoo troppo aggressivi o sgrassanti, che rischiano di peggiorare il problema. Si consigliano invece prodotti delicati, poco schiumogeni, contenenti alukina, un composto naturale dalle proprietà calmanti e riequilibranti. Tra le altre cause della forfora vanno considerati anche gli squilibri ormonali e lo stress, che possono stimolare eccessivamente le ghiandole sebacee, alterando il film lipidico del cuoio capelluto e favorendo la desquamazione.

**S**peso d'inverno ho le guance arrossate. Che cosa posso fare per ridurre questo problema?

Loredana

La causa più frequente è lo sbalzo termico: il freddo provoca vasocostrizione e il passaggio improvviso in ambienti caldi determina una rapida dilatazione dei capillari, con conseguente rossore. Anche fattori ormonali e l'assunzione di alcuni farmaci vasodilatatori possono contribuire al problema. Non va poi sottovalutato il ruolo dell'emoività, poiché le emozioni intense stimolano l'ipotalamo e possono cau-

sare una sensazione di calore e arrossamento al viso. Per alleviare i sintomi si possono applicare impacchi freddi a base di malva o camomilla e valutare l'uso di integratori per il microcircolo con flavonoidi, vitamina C e biotina. Se l'arrossamento è persistente, potrebbe essere il segnale di couperose, rosacea o dermatite seborroica, casi in cui è consigliabile rivolgersi a un dermatologo.

**S**ono al quarto mese di gravidanza e ho un'eccessiva sudorazione: come posso gestire questa situazione?

Vittoria

Durante la gravidanza, l'aumento di ormoni come estrogeni e progesterone può provocare sudorazione eccessiva, soprattutto nel primo trimestre. Questo fenomeno, noto come iperidrosi, è anche legato al maggiore dispendio energetico e alla difficoltà dell'organismo nel regolare la temperatura. Pur non essendo pericoloso per la salute, può risultare fastidioso e compromettere il benessere quotidiano. La sudorazione comporta, inoltre, la perdita di acqua e sali minerali, favorendo disidratazione e secchezza della pelle. Per prevenirla gli effetti è importante idratare la cute con creme leggere e a rapido assorbimento, usare detergenti delicati e deodoranti non aggressivi. Se il disturbo persiste dopo il parto, è consigliabile rivolgersi a un dermatologo per approfondire le cause.

**I segreti di una PELLE da star**

**Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità**

**Consigli L'ECO!**

**Affitto: non pagare anche solo un mese può fare scattare lo sfratto**