

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

Abbronzatura: state sull'acqua • Invecchiamento del viso: come fare • Idratazione: creme con plusolina

Al mare cosa mi suggerisce di fare per abbronzarmi più in fretta?

Enzo

Sul materassino i raggi aumentano perché si sommano a quelli diretti dal sole a quelli riflessi dall'acqua. Stando sull'acqua, però, anche in barca o praticando sport acquatici, bisogna proteggersi ancora meglio dai raggi UV, adottando un solare resistente all'acqua. Poi può aiutare un buon acceleratore d'abbronzatura, che si applica su viso e corpo almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e prima della protezione solare. Ottimo mangiare cibi "pro tintarella": alimenti ricchi di riboflavina (vitamina B2) e betacarotene, di vitamine A, C, E e di acidi grassi insaturi.

Ho quasi cinquanta anni e quando mi guardo allo specchio vedo la pelle del viso invecchiare gradualmente. Ma mi imbarazza andare dal dermatologo.

Filippo

Questa è una situazione sempre più frequente: uomini non più giovanissimi che hanno ritrosia nel varcare la soglia dello specialista per chiedere: "Come risolvere un problema estetico?". Oltre alla prevenzione ambientale (protegersi dal sole è fondamentale per conservare la giovinezza della pelle), a casa occorre seguire una detergenza delicata e su misura per ciascun tipo di pelle, grassa, normale, delicata o con pro-

blemi particolari. A seguire, si applicano dei dermocosmetici in grado di conservare l'idratazione e aumentare le difese della pelle. Quelli di ultima generazione che consiglio sono a base di fosfopidina, un mix di fosfolipidi e glucosamina, con filtro Uv: ingredienti che rinforzano le membrane cellulari e aumentano la quantità e la qualità dell'acido ialuronico naturalmente presente nella pelle. Si può scegliere una crema anti-age per il viso, un siero o un gel: questi ultimi sono i preferiti dagli uomini perché non ungono e sono di rapido assorbimento.

D'estate come mi consiglia di idratare al meglio la pelle?

Carolina

Durante la stagione estiva le texture dei cosmetici si alleggeriscono, le formulazioni garantiscono un'azione rinfrescante e l'SPF (il fattore di protezione solare) diventa l'elemento essenziale anche per chi resta in città. Nel ventaglio dei solari più efficaci ci sono i prodotti contenenti plusolina, un complesso costituito dall'associazione di una varietà di oli vegetali che limitano i danni dei raggi Uv sulla pelle e, come ulteriori vantaggi, non occludono i pori e sono anche sicuri per l'ambiente. Gli oli vegetali di cui si compone la plusolina sono l'olio di crusca di riso, l'olio di cotone, l'olio di karanja, ai quali si aggiunge l'effetto della vitamina E.

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

Abbronzatura: state sull'acqua • Invecchiamento del viso: come fare • Idratazione: creme con plusolina

Consigli LEGALI

Auto in riparazione dopo un incidente: l'assicurazione paga il noleggio di una vettura sostitutiva