Settimanale
27-06-2025
Pagina 74
Foglio 1

DIPIÙ

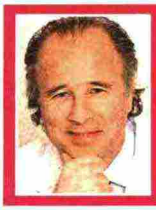
Readership: 1.401.000
Tiratura: 400.000
Diffusione: 250.394

Area cm2: 253/605

www.ecostampa.it

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

Per avere capelli forti mangiate sano • Usate un panno per lo scrub • Due trattamenti per l'estate

È possibile, durante l'estate, rendere i capelli più forti e sani anche grazie all'alimentazione corretta?

Elisa

Sì, i cibi giusti possono contribuire a rafforzare i capelli. In particolare, durante la stagione estiva, non dovrebbero mai mancare sulla tavola le proteine presenti in uova, carne, pesce e legumi, assieme ai flavonoidi che si trovano, ad esempio, nei frutti di bosco. È importante anche prestare attenzione alle vitamine: la vitamina A, contenuta in carote, fegato e patate dolci, aiuta a rinforzare il fusto del capello; la vitamina C, che favorisce la crescita, è presente in peperoni, kiwi e agrumi; infine, la vitamina E, presente nel riso integrale, nell'olio d'oliva, nelle mandorle e nelle nocciole, regola la produzione di sebo, mantenendo il cuoio capelluto equilibrato e sano.

Ho la pelle molto sensibile: posso comunque fare uno scrub prima di partire per le vacanze?

Marina

Sì, anche se con alcune precauzioni. Il trattamento esfoliante o scrub è consigliato anche per le pelli sensibili, ma è necessario farsi indirizzare dal dermatologo verso un prodotto specifico. Intanto, usi tutti i giorni un panno struccante, facendo attenzione al materiale. Eviti guanti o panni in microfibra che possono causare reazioni allergiche, mentre le consiglio un panno in cotone biologico, ideale per garantire alla pelle sensibile una delicata esfoliazione senza irritarla. Inoltre, essendo riutilizzabile, limita gli sprechi dovuti a un eccessivo uso di dischetti di cotone o salviettine. Il panno in cotone inumidito dona una microsfoliazione più delicata, mentre se utilizzato asciutto può attivare uno scrub meccanico più deciso, che aiuta la pelle a rinnovarsi.

Quali trattamenti dermatologici sono consigliati per la pelle durante la stagione estiva?

Terry

Fra i trattamenti dermatologici praticabili anche in estate c'è il Picotage: una serie di microiniezioni indolori di acido ialuronico nello strato più superficiale della pelle di viso, collo e décolleté. Questo trattamento rigenera le cellule, stimola le difese naturali contro i raggi solari e dona elasticità e compattezza alla pelle. Un altro trattamento che non teme il caldo dell'estate è il Rimage, che agisce in modo non invasivo attraverso diverse fasi: la dermoporazione introduce nella pelle la fospidina, un complesso di fosfolipidi e glucosamina che favorisce la produzione di collagene ed elastina; la radiofrequenza frazionata consente ai principi attivi di penetrare fino al derma profondo; infine, una speciale lampada a Led stimola il metabolismo cellulare, promuovendo la rigenerazione cutanea.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Si parla di noi