

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

• Borse sotto gli occhi: impacchi ghiacciati • Smagliature: mangiate pomodori • Pelle secca: acido ialuronico

In questo periodo, forse per la stanchezza accumulata, mi capita di svegliarmi con le borse sotto gli occhi. Che cosa mi consiglia per attenuarle?

Lorena

Le suggerisco un rimedio naturale che consiste nell'appoggiare sulle palpebre un fazzoletto imbevuto di acqua e camomilla ghiacciata. Per raffreddare la camomilla le consiglio di fare sciogliere nell'infuso due cubetti di ghiaccio o, in alternativa, di prepararla la sera prima e di lasciarla in frigorifero. Le suggerisco di mantenere l'impacco sulle palpebre per un minuto, di fare una pausa di due o tre minuti e poi di ripetere l'applicazione; tutto questo per circa un quarto d'ora. Inoltre le raccomando di applicare nell'area suboculare, cioè sotto gli occhi, sieri capaci di aiutare la pelle a rigenerarsi riacquistando elasticità e turgore. Fra i principi attivi migliori, le consiglio la fospidina, l'acido ialuronico, la glucosamina e l'esperidina.

Vorrei sapere se esiste qualche alimento utile al fine di prevenire le smagliature. E, nel caso esistesse, quale consiglia?

Paola

Sì, ci sono diversi alimenti che favoriscono l'elasticità della pelle, aiutando così a contrastare la comparsa di smagliature. Le suggerisco per esempio pomodori, zucche, uova e verdure a foglia scura, cibi ricchi di vitamina A, che aiuta a irrobu-

stire i tessuti. Le consiglio anche di consumare regolarmente carne e legumi per l'alto contenuto di lisina, un'altra sostanza dalle proprietà elasticizzanti. Inoltre le raccomando di mangiare frutta secca a guscio, come mandorle, noci e nocciole. Questi alimenti sono ricchi di vitamina E, utile anch'essa per favorire l'elasticità della pelle. Le consiglio, però, di non esagerare nelle quantità. Noci, nocciole e mandorle sono cibi molto calorici: non bisogna mai mangiarne troppe, soprattutto se si hanno problemi di peso.

La mia pelle è estremamente secca in ogni stagione dell'anno. Quali prodotti mi consiglia per idratarla?

Lidia

Le suggerisco di applicare sieri e creme capaci di creare una barriera contro gli agenti esterni, a partire dal sole fino allo smog. Le consiglio prodotti a base di principi attivi come il collagene, l'acido ialuronico, le vitamine e gli antiossidanti, i fosfolipidi e la glucosamina. Fra le sostanze più efficaci per mantenere la pelle idratata, le suggerisco la fospidina, utile anche per contrastare inestetismi come macchie e rughe. Oltre a nutrire la pelle dall'esterno con l'uso di creme e di sieri, le raccomando di non dimenticare di idratarla dall'interno. Le consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno, da affiancare a centrifugati di frutta e verdura fresche, e di mangiare alimenti con elevato contenuto di acqua.