

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 sensibile: usate una crema ad alta protezione
Cellulite: la bici fa bene
Eritema solare: evitate il calore

Ho la pelle sensibile: quale crema mi consiglia di applicare sul viso mentre prendo il sole?

Stefy

In presenza di pelle sensibile occorre fare molta attenzione a una corretta esposizione al sole, in modo da evitare irritazioni, ustioni oltre che l'insorgenza di inestetismi. Fra i prodotti più efficaci per proteggere una simile tipologia di pelle, raccomando innanzitutto creme viso ad alta protezione, contenenti sostanze quali la plusolina, l'olio di crusca di riso, l'olio di karanja, l'olio di cotone, la vitamina E e l'inositolo. L'azione sinergica di questi principi attivi protegge la pelle del viso dall'azione dannosa delle radiazioni favorendo un incarnato omogeneo, e previene l'invecchiamento precoce. Il risultato è quindi un'abbronzatura sana e sicura. La pelle del viso è messa al riparo da spiacevoli problematiche come eritemi e scottature, che possono risultare pericolose per la salute della pelle.

Mi consiglia qualche sport che può essere di aiuto per prevenire la cellulite?

Sofia

Tra gli sport che aiutano nella lotta contro la cellulite, le consiglio innanzitutto la bicicletta, l'acquagym e lo stepper. Le suggerisco di svolgere l'attività fisica tre volte alla settimana, per almeno un'ora a sessione. Questo perché l'organismo inizia a bruciare i grassi dopo almeno tren-

ta o quaranta minuti dall'inizio dell'esercizio. Anche correre è uno sport utile. Le raccomando però di fare attenzione alle scarpe che indossa: devono ammortizzare i movimenti. In caso contrario, si crea una pressione eccessiva sui vasi sanguigni che può peggiorare la situazione. Come ultima opzione, le consiglio la camminata a passo spedito, da praticare per almeno quarantacinque minuti. Al di là dello sport, per combattere la cellulite le consiglio di seguire una alimentazione sana, di idratare la pelle adeguatamente e di evitare cattive abitudini come il fumo.

Vorrei sapere se è vero che l'eritema solare è causato soprattutto dal calore.

Pamela

Sì, la causa principale di una manifestazione infiammatoria come l'eritema solare risiede proprio nel calore cui è sottoposta la pelle per un'eccessiva e prolungata esposizione al sole. Infatti la pelle si deve proteggere dagli effetti dei raggi Uva e Uvb e dai raggi termici infrarossi che la surriscaldano, scatenando appunto la comparsa di eritemi solari. Per evitare che la pelle si riscaldi troppo, mentre ci si espone, raccomando di rinfrescarla spesso facendo tuffi in mare, docce o nebulizzando acqua dolce. È poi fondamentale applicare prodotti protettivi da scegliere in base al proprio fototipo. Ottimi sono i solari con plusolina che si possono acquistare in farmacia e sono indicati anche per le pelli più sensibili.

Summary of the article content, including the title 'I segreti di una PELLE da star' and the sub-header 'Donazione: che cosa fare per evitare ogni problema'.