



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

I benefici dello sport sulla pelle • Le vitamine per la bellezza • Creme con fospidina per le mani

Mi sono appena iscritta in palestra. Secondo lei, praticare sport fa bene anche alla pelle?

Viviana

Certamente. L'attività fisica, anche se moderata, produce molti effetti positivi sulla nostra pelle. Fare sport permette di riattivare la circolazione sanguigna, aiutando così a trasportare ossigeno alla pelle e a mantenerla elastica e idratata. Mettere in movimento l'organismo aiuta anche a regolarizzare la produzione ormonale. Infatti, se essa è alterata, la pelle ne risente pesantemente. Non a caso, l'attività sportiva è considerata anche un toccasana naturale per la prevenzione di diversi disturbi che possono interessare la pelle, tra cui ad esempio l'acne.

Quali vitamine sono consigliate per mantenere la pelle elastica e luminosa con il cambio di stagione?

Desirée

In autunno la pelle richiede soprattutto le vitamine A, B, C ed E. Per integrarle è sufficiente selezionare frutta e verdura di stagione ricche di queste preziose sostanze: le consiglio di consumarle crude o al massimo cotte al vapore o bollite, in modo che conservino percentuali più alte di vitamine e di sali minerali. La vitamina C si tro-

va negli agrumi e anche nei frutti rossi. Non dimentichi di consumare noci e nocciole, ricche di vitamina E, che aiuta la pelle a mantenersi idratata. Per la pelle delle donne in menopausa raccomando in particolare la vitamina A, contenuta in verdure come zucca, spinaci e verze.

Ho trentotto anni e ho cominciato a notare le prime rughe e i primi segni del tempo sulle mani. Quali creme mi suggerisce per trattarle in modo efficace?

Erika

La pelle delle mani tende a manifestare i primi segni del tempo che passa già poco dopo i trent'anni, perché è molto sottile e costantemente esposta all'azione di fattori aggressivi esterni. Per rallentare l'invecchiamento in quest'area della pelle, consiglio di usare creme a base di fospidina, un complesso naturale che unisce in maniera sinergica le proprietà dei fosfolipidi e della glucosamina. I fosfolipidi sono sostanze ricche di acido linoleico e linolenico, utili per mantenere l'integrità della barriera idrolipidica superficiale, favorendo nel contempo la naturale rigenerazione delle cellule della pelle. La glucosamina è un precursore dell'acido ialuronico, capace di conferire alla pelle le classiche caratteristiche di elasticità e di morbidezza.

I segreti di una PELLE da star
Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

Consigli LEGALI
Si può denunciare il cantante che in una separazione utilizza le pseudonimi la corrispondenza privata

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.