

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

Idratate i talloni • Mangiate frutta e verdura di stagione • Non tatuatevi sopra i nei

Come posso prendermi cura dei talloni che si seccano con l'accensione dei riscaldamenti in casa e in ufficio?

Nelly

Con l'arrivo del freddo, i talloni tendono a indurirsi a causa degli sbalzi di temperatura e del clima secco degli ambienti riscaldati. Essendo più spesso, la pelle dei talloni necessita di un'idratazione profonda e costante per mantenersi morbida ed elastica. Le consiglio di integrare nella sua routine quotidiana una crema specifica per i talloni, arricchita con urea o acido salicilico, che aiuti a reidratarla e ammorbidire. Senza un'adeguata cura, la pelle di questa zona si disidrata facilmente, creando crepe e ragadi che, oltre a essere antiestetiche, provocano prurito, sensibilità e dolore.

In autunno è utile integrare vitamine per migliorare la salute della pelle del viso? Quali consiglia?

Olimpia

Certamente, in autunno la pelle tende a diventare meno elastica e più secca, complice l'eccessiva esposizione al sole nei mesi precedenti, il sale e una cura della pelle non sempre adeguata. A questo si aggiungono gli agenti esterni come lo smog e le temperature più basse, che aggravano il problema. Tra

le vitamine più utili ricordiamo la C, la E, la F e la biotina. Inoltre, è fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura di stagione, che apporta antiossidanti naturali e nutrienti essenziali per mantenere la pelle sana e luminosa.

Avevo pensato di fare dei tatuaggi su alcuni nei, ma mi è stato sconsigliato. Qual è il motivo per cui sarebbe meglio evitarli?

Rossano

È vero: sui nei non dovrebbero mai essere realizzati tatuaggi. I tatuaggi possono presentare diversi rischi. È fondamentale mantenere almeno un centimetro di distanza tra il neo e il disegno, poiché solo in questo modo è possibile monitorare eventuali cambiamenti e identificare precocemente segni di allarme. Un neo che cambia aspetto può infatti essere un indicatore di melanoma, il tumore cutaneo più pericoloso. L'inchiostro nero, ad esempio, è particolarmente problematico perché può nascondere completamente il neo, rendendo difficile rilevare eventuali anomalie. I tatuaggi di grandi dimensioni, per esempio, che coprono ampie aree della pelle sono pericolosi perché complicano ulteriormente la possibilità di individuare un neo sospetto.

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

Idratate i talloni • Mangiate frutta e verdura di stagione • Non tatuatevi sopra i nei

Separazione: niente assegno al coniuge lavorante che lavora part-time per sua scelta

Consigli LEGALI