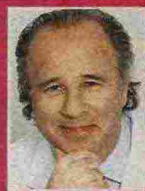


I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

Collo: fate la ginnastica facciale • Ragadi: non sono contagiose • Cellulite: prevenitela camminando

Può suggerirmi qualche esercizio di ginnastica facciale per rassodare la pelle del collo?

Giulia

Come primo esercizio per questa area della pelle, le consiglio di stirare il collo all'indietro e di riportarlo poi alla sua sede naturale per almeno dieci volte. Questo semplice movimento aiuta a prevenire la formazione del doppio mento. Come secondo esercizio, le suggerisco di piegare a fondo la testa a destra e a sinistra, almeno dieci volte per ogni lato. Per poter rassodare la pelle del collo, le raccomando di effettuare un automassaggio, appoggiare i polpastrelli delle mani sul mento, facendole scivolare lentamente in direzione degli zigomi e delle orecchie. Dovrebbe ripetere il movimento per almeno quindici volte.

Vorrei sapere se le ragadi possono essere trasmesse ad altre persone.

Marco

Questi piccoli tagli che si formano sulla pelle delle mani e dei piedi, provocando parecchio fastidio, non sono contagiosi. Perciò le ragadi non si possono trasmettere ad altre persone. Ma, se non sono correttamente trattate, possono scatenare infezioni in chi le ha. Per esempio quando le ragadi sono attaccate da batteri e da funghi che favoriscono l'insorgenza di infiammazioni, seguite da infezioni. A questo punto, può risultare necessario

intervenire con apposite pomate antibiotiche. Nei casi più severi si può essere costretti a ricorrere a una terapia antibiotica per bocca. Per prevenire queste complicazioni quando compaiono le ragadi è bene trattarle subito, applicando specifiche creme su consiglio del proprio dermatologo di fiducia o del farmacista.

Quale sport mi consiglia di praticare per cercare di prevenire la cellulite?

Anna

Per ridurre e per prevenire gli inestetismi tipici della cellulite è importantissimo muoversi. Le suggerisco di prediligere degli sport a bassa intensità, ma che si svolgono in tempi di allenamento relativamente lunghi. Se preferisce non iscriversi in palestra, le suggerisco di camminare almeno quaranta minuti al giorno per mantenere il microcircolo attivo e favorire lo smaltimento dei liquidi in eccesso. Se è amante degli sport energici, le consiglio lo spinning o la kickboxing. Ottimi sono anche gli sport all'aria aperta, come il nordic walking o la semplice bici. Inoltre, si ottengono risultati evidenti praticando sport in acqua. Se questo genere di attività fisica è di suo gradimento, le raccomando di scegliere sport quali il nuoto o acquagym. Il movimento in acqua crea un vero e proprio massaggio sui punti critici, favorendo la riattivazione del sistema linfatico e circolatorio e andando così ad agire proattivamente sugli inestetismi della cellulite.

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

Collo: fate la ginnastica facciale • Ragadi: non sono contagiose • Cellulite: prevenitela camminando

Una donazione può essere revocata per ingratitudine di chi l'ha ricevuta

Consiglio LEGAL