

## 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*

**Couperose: mangiate frutti di bosco • Prurito alle gambe: come fare • Per la cellulite c'è la microterapia**

**C**i sono cibi che consiglia di consumare quando si soffre di un inestetismo come la couperose?

Giada

Suggerisco di mangiare regolarmente i frutti di bosco. More, mirtilli, ribes e lamponi sono infatti ricchi di antociani, sostanze dalle proprietà lenitive, in grado di rinforzare la parete dei vasi sanguigni, contrastando perciò i rossori caratteristici della couperose. Inoltre, consiglio di consumare alimenti con elevati contenuti di vitamina C, come arance, kiwi, pomodori, broccoli e cavolfiori. Il deficit di vitamina C può essere tra le cause scatenanti della fragilità capillare. Infine, raccomando i cibi ricchi di arginina, un amminoacido che favorisce il mantenimento dell'elasticità capillare. Questa sostanza si trova in diversi alimenti, come carne, uova, pesce e legumi.

**D**a un po' di giorni ho un fastidioso prurito sulla pelle delle gambe. Da cosa può dipendere, secondo lei?

Sandro

Il prurito si può correlare a svariate cause: dall'orticaria fino alle dermatiti. Può anche essere scatenato da problematiche non legate alla pelle. Per conoscere la causa esatta, le raccomando di rivolgervi al suo dermatologo di fiducia. Il prurito diffuso potrebbe per esempio dipendere da un problema di idratazione. In questo caso, in genere si interviene reidratando adeguatamente la pelle. Innanzitutto bevendo una

maggiore quantità di acqua e applicando creme altamente idrattanti, a base di sostanze quali la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, l'acido ialuronico, il burro di karité, i glicosaminoglicani, la vitamina C, la vitamina E e gli aminoacidi. In questi casi, quando si fa il bagno, consiglio di aggiungere qualche cucchiaino di amido all'acqua. L'amido ha proprietà lenitive che possono risultare di aiuto.

**M**i vorrei sottoporre a un trattamento non invasivo per la cellulite. Che cosa mi suggerisce?

Lorella

Le consiglio la microterapia, che finora è uno dei trattamenti più validi per contrastare questo tipo di inestetismo. La metodica si realizza con un piccolo dispositivo a ventosa chiamato SIT (acronimo che sta per "Skin Injection Therapy"). Attraverso questo dispositivo, è possibile iniettare una soluzione ipersalina nei primi strati della pelle. La soluzione è in grado di richiamare i liquidi ristagnanti che sono poi espulsi con le urine. Eliminando i liquidi in eccesso, il grasso si può così metabolizzare con più facilità dal corpo. Oltre a non risultare invasiva, la microterapia è una metodica indolore e priva di effetti collaterali: non lascia alcun segno visibile e non provoca effetti collaterali. Per mantenere i risultati ottenuti, il trattamento deve però essere supportato anche da uno stile di vita sano, con una alimentazione equilibrata e un esercizio fisico costante.

**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**

**Couperose: mangiate frutti di bosco • Prurito alle gambe: come fare • Per la cellulite c'è la microterapia**

**Consigli LEGALI**

**Non ha pagato l'affitto perché senza lavoro: come può evitare lo sfratto**