

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

Bevete almeno due litri di acqua al giorno • Acne e dermatite: state in pineta • Proteggete le labbra in montagna

Durante il periodo estivo quali sono gli accorgimenti giusti per avere la pelle sempre bene idratata?

Ada

L'idratazione è uno dei punti chiave per garantire alla pelle bellezza, lucentezza e turgore. Purtroppo la nostra cute è costantemente soggetta a disidratazione e nei mesi estivi la situazione peggiora, complici gli eccessi di calore, l'esposizione al sole e gli effetti dell'aria condizionata. Ma con semplici accorgimenti si può correre ai ripari. Bere almeno due litri di acqua al giorno, più centrifugati di frutta e di verdura fresche. Curare anche l'alimentazione: prediligere peperoni, insalata, ravanelli, pomodori, cetrioli, meloni, angurie, pesche e susine. E limitare il consumo di sale perché, favorendo la ritenzione dei liquidi, provoca disidratazione.

Mi hanno detto che si può trarre grande beneficio anche da una gita in una pineta. Potrebbe spiegarmene i motivi?

Daniilo

Certo. Un picnic in pineta aiuta a ridurre inestetismi come acne e dermatite. La pineta non deve essere per forza avvolta dall'aria di montagna, ma anche di mare. La corteccia del pino marittimo

è ricca di estratto di pino marittimo francese, sostanza che favorisce il microcircolo. Rispetto a quello di montagna, il pino che cresce vicino al mare ha una quantità maggiore di benefici perché deve difendersi più a lungo da caldo e raggi solari diretti. In farmacia è possibile trovare anche integratori con estratto di pino marittimo francese che supportano l'organismo nell'azione antiossidante.

Quest'anno trascorrerò un paio di settimane di vacanza in montagna. È vero che bisogna proteggere al meglio le labbra?

Marcella

Sì, è vero. La pelle del contorno labbra è sottile e povera di ghiandole sebacee e risente più facilmente degli attacchi di agenti esterni (vento, freddo e sole). Ecco perché, dopo la vacanza in montagna, se non si è applicata una protezione solare, come uno stick solare per labbra, è facile ritrovarsi con labbra doloranti, secche e nei casi peggiori con piccole lesioni chiamate ragadi. Ottime le formulazioni con plusolina e filtri rispettosi dell'ambiente: applicare lo stick solare labbra almeno mezz'ora prima dell'esposizione solare e riapplicarlo durante la giornata ogni due ore, anche più spesso se si comincia ad avvertire la sensazione di pelle che tira.

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

Spese: almeno due litri di acqua al giorno • Acne e dermatite: state in pineta • Proteggete le labbra in montagna

Durante il periodo estivo quali sono gli accorgimenti giusti per avere la pelle sempre bene idratata?

L'idratazione è uno dei punti chiave per garantire alla pelle bellezza, lucentezza e turgore. Purtroppo la nostra cute è costantemente soggetta a disidratazione e nei mesi estivi la situazione peggiora, complici gli eccessi di calore, l'esposizione al sole e gli effetti dell'aria condizionata. Ma con semplici accorgimenti si può correre ai ripari. Bere almeno due litri di acqua al giorno, più centrifugati di frutta e di verdura fresche. Curare anche l'alimentazione: prediligere peperoni, insalata, ravanelli, pomodori, cetrioli, meloni, angurie, pesche e susine. E limitare il consumo di sale perché, favorendo la ritenzione dei liquidi, provoca disidratazione.

Consigli L'ESCLUSIVO

L'ex moglie casalinga, che si è dedicata alla famiglia, non ha sempre diritto all'assegno divorzile

Durante il periodo estivo quali sono gli accorgimenti giusti per avere la pelle sempre bene idratata?

L'idratazione è uno dei punti chiave per garantire alla pelle bellezza, lucentezza e turgore. Purtroppo la nostra cute è costantemente soggetta a disidratazione e nei mesi estivi la situazione peggiora, complici gli eccessi di calore, l'esposizione al sole e gli effetti dell'aria condizionata. Ma con semplici accorgimenti si può correre ai ripari. Bere almeno due litri di acqua al giorno, più centrifugati di frutta e di verdura fresche. Curare anche l'alimentazione: prediligere peperoni, insalata, ravanelli, pomodori, cetrioli, meloni, angurie, pesche e susine. E limitare il consumo di sale perché, favorendo la ritenzione dei liquidi, provoca disidratazione.

112296