

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

Che cosa è il rinofiller • Quali cure per il contorno occhi • Cellulite: fate attività fisica

Mi spiega che cosa è il Rinofiller?

Violetta

Sono iniezioni di filler volumizzanti temporanei (a base di acido ialuronico) non invasivi per modellare la forma del naso e migliorare i difetti della cosiddetta piramide nasale. Il filler dermico va a riempire le aree irregolari con il risultato di correggere le "gobbe", sollevare leggermente la punta del naso, o alzare la base. La tecnica di rinofiller, utilizzata anche per migliorare gli esiti di una rinosplastica chirurgica, è una pratica semplice, eseguita in pochi minuti in ambulatorio, ma richiede una grande competenza da parte del medico che la esegue, per evitare spiacevoli imprevisti.

Il mio problema è il contorno occhi: spesso anche le creme che mi sono consigliate sembrano ottenere l'effetto opposto.

Sabrina

L'epidermide del contorno occhi è più sottile rispetto al resto del viso, povera di ghiandole sebacee e priva di naturali protezioni. Mattino e sera, quando si applica la crema contorno occhi, è utile un massaggio che riattivi la circolazione: picchiettare con i polpastrelli dei mignoli, dall'angolo interno degli occhi verso le tempie. Quindi un po' di ginnastica rassodante per il contorno occhi: occhi chiusi e stretti al massimo, si conta fino a dieci, poi si sbarrano il più possibile

(un esercizio da ripetere cinque volte). Per i dermocosmetici, orientarsi verso prodotti di prima qualità, vedi gel e fluidi arricchiti da complessi antiossidanti, microsfeere di acido ialuronico idratanti, esperidina per il microcircolo e fospidina, un composto a base di glucosamina e fosfolipidi naturali che stimola la produzione cellulare di collagene, elastina e acido ialuronico, rinforzando la capacità di reagire agli stress ambientali.

Tento di combattere la cellulite. Qual è lo sport più efficace?

Elena

La cellulite è un'alterazione del tessuto cutaneo e sottocutaneo e in particolare degli adipociti (cellule di grasso). Queste cellule si gonfiano, si alterano e, avvicinandosi sempre più tra loro, comprimono i capillari responsabili del microcircolo sanguigno e linfatico, impedendo così l'eliminazione delle sostanze di scarto e il rilascio di ossigeno e nutrienti ai tessuti. L'attività fisica è fondamentale per combattere la cellulite, ma bisogna scegliere quella giusta. Contrariamente a quanto molti pensano, la corsa non è lo sport ideale perché si tratta di un'attività fisica che tende a fermare improvvisamente il movimento, per via del continuo impatto dei piedi con il suolo. Invece le consiglio: camminata veloce e nordic walking, bicicletta e cyclette, zumba, yoga, pilates. La costanza, qualsiasi attività scelga, resta l'arma vincente.

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

La cura è il Rinofiller • Quali cure per il contorno occhi • Cellulite: fate attività fisica

Con la riforma Cartabia per la separazione e il divorzio basta un unico atto

Consigli LEGALI