

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

Contro le polveri sottili: detergenti delicati • Geloni: mangiate frutti di bosco • Prevenire la lentigo senilis

Che cosa mi consiglia per difendere la pelle dagli attacchi delle polveri sottili che in questo periodo sono ai massimi livelli?

Siria

Le suggerisco di pulire con cura il viso due volte al giorno, di mattina e di sera. È una azione fondamentale per evitare che le polveri sottili restino a contatto con la pelle, scatenando irritazioni, rossori e desquamazioni. Per lavare la pelle, le consiglio di usare un detergente delicato, arricchito di sostanze nutrienti, capaci di contrastare l'impoverimento del film idrolipidico. A fine lavaggio, dopo avere asciugato il viso con cura, le raccomando di applicare prodotti capaci di frenare l'azione dannosa delle polveri sottili. Le creme e i sieri ideali proteggono la pelle dai raggi solari grazie ai filtri UV, possiedono sostanze antiossidanti e sono ricchi di principi attivi rigeneranti come la fospidina, l'acido ialuronico, la glucosamina e i fosfolipidi.

Mi consiglia qualche rimedio naturale per prevenire e per curare i geloni?

Gemma

Le suggerisco di consumare regolarmente i frutti di bosco poiché sono ricchi di flavonoidi e antociani, sostanze che favoriscono il microcircolo. Alle prime avvisaglie della comparsa dei geloni, che di solito si manifestano con un prurito fastidioso, le consiglio di immergere la parte di pelle colpita in una bacinella

di acqua tiepida in cui è stata fatta bollire della salvia. Usi cinque o sei foglie per litro di acqua. La salvia possiede proprietà lenitive che permettono di curare i primi sintomi dei geloni. Le raccomando di lasciare la pelle in ammollo per dieci minuti, ripetendo il trattamento almeno due o tre volte alla settimana, ma anche tutti i giorni se necessario.

Vorrei sapere se ci sono dei modi per prevenire le lentigo senilis. In caso affermativo, quale mi consiglia?

Norma

Sono macchie della pelle che, come il nome stesso evidenzia, compaiono quando si supera una certa età e si manifestano generalmente dopo i cinquanta anni. Oltre al naturale processo di invecchiamento, le lentigo senilis dipendono da fattori legati allo stile di vita, specie da una esposizione prolungata ed errata al sole. Per limitarne l'insorgenza si può giocare di anticipo fin da giovani, esponendosi al sole correttamente. Inoltre, si può aiutare la pelle attraverso una idratazione adeguata. Innanzitutto, con il consumo di almeno due litri di acqua al giorno da unire a centrifugati di frutta e verdura fresche e a una alimentazione ricca di cibi idratanti. Inoltre, la pelle può essere idratata applicando prodotti rigeneranti a base di principi attivi come la fospidina e l'acido ialuronico. In caso di comparsa, sulle lentigo senilis si può comunque intervenire con trattamenti specifici come il laser e la radiofrequenza focalizzata.

