

## 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*

**Sole: evitatelo dalle 11 alle 16 • Impacchi di camomilla per la dermatite da sudore • Frutta e verdura**

### In quali orari è preferibile esporsi al sole durante l'estate?

Vittoria

Se si vuole godere dei benefici che il sole può offrire al nostro corpo è essenziale esporvisi in maniera coscienziosa. Il sole va preso nelle giuste quantità e in orari corretti, così da evitare pericoli per la salute della pelle. Consiglio perciò di non esporsi nelle ore più calde, indicativamente dalle 11 fino alle 16, momenti in cui i raggi del sole risultano particolarmente intensi. A prescindere dall'orario di esposizione, raccomandando ovviamente di proteggere la pelle con cura, applicando più volte al giorno prodotti schermanti, da scegliere in base al proprio fototipo. Inoltre suggerisco di fare sì che la pelle non si surriscaldi nell'arco della giornata. Ciò permette di evitare il rischio di comparsa dell'eritema solare.

### Esistono rimedi naturali per curare la dermatite da sudore?

Francesca

Se la dermatite da sudore è lieve, si può intervenire sull'area colpita con impacchi di camomilla o con bagni a base di amido di riso, sostanza nota per le sue proprietà lenitive. Se l'infiammazione è acuta, invece, generalmente si interviene con pomate cortisoniche. Per migliorare i sintomi di questa dermatite, che si manifesta con macchie rosse, prurito intenso, bruciore e, nelle forme più

gravi, vescicole, si possono anche adottare alcune semplici accortezze. Per l'igiene quotidiana è importante usare prodotti non aggressivi. La sudorazione può essere limitata non indossando abiti sintetici e optando per tessuti naturali, come lino, seta e cotone, che favoriscono la traspirazione. È infine essenziale garantire all'organismo una corretta idratazione, bevendo almeno due litri di acqua al giorno da unire a centrifugati di frutta e di verdura fresche.

### L'alimentazione può essere d'aiuto per proteggere la pelle dal sole nella stagione estiva?

Cristiana

Sì. Frutta e verdura fresche di stagione rappresentano un vero toccasana per tutelare la pelle dagli effetti nocivi dell'esposizione solare. In particolare, ci sono alcuni cibi che risultano più utili di altri. Mi riferisco per esempio ad alimenti quali le carote, i peperoni, i pomodori, le albicocche, le pesche e i meloni. Tutti questi cibi si contraddistinguono per una notevole presenza di betacarotene, un carotenoide capace di aumentare le difese della pelle sotto il sole, assicurando anche un'eccellente azione antiossidante contro la formazione dei radicali liberi. Per chi deve esporsi al sole, raccomando quindi di consumare simili alimenti in maniera abbondante, in modo da creare uno scudo naturale contro i possibili danni dei raggi UV.

**I segreti di una PELLE da star**

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

**Sole: evitatelo dalle 11 alle 16 • Impacchi di camomilla per la dermatite da sudore • Frutta e verdura**

**Consigli LEGAL**

**Per i videofonisti che non registrano non valgono le norme sulla privacy**

112296