

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

Come esporsi al sole • Dermatite seborroica: frutta e verdura • Acne: è utile il peeling

Quali sono i consigli per una corretta esposizione al sole?

Mara

Una ricerca totalmente italiana ha sviluppato un complesso chiamato Plusolina: un complesso derivato da un mix di oli vegetali che aiutano a garantire un'azione protettiva della crema solare, che deve essere indicata alla nostra pelle (per questo bisogna conoscere il proprio fototipo), verificando che contenga una protezione dai raggi UVA e UVB. Per fare ciò, raccomando di rispettare le buone regole per una esposizione solare corretta, tra cui: evitare le ore centrali del giorno, esporsi gradualmente durante la giornata e con intervalli di mezz'ora, proteggere cuoio capelluto e occhi con cappelli e occhiali da sole.

Come accade ogni anno, anche quest'estate la mia dermatite seborroica è migliorata. Che cosa mi consiglia di fare per mantenere i benefici ottenuti?

Claudio

Le suggerisco di seguire uno stile di vita sano a partire dall'alimentazione. Consiglio di prediligere cibi in grado di favorire il benessere della pelle. Quindi, prima di ogni altra cosa, le raccomando di consumare ogni giorno frutta e verdura ma anche alimenti come il pesce, ricco di Omega 3 e 6, sostanze molto importanti per la salute cutanea. Inoltre, le raccoman-

do di evitare nei limiti del possibile le situazioni che possono comportare stress eccessivo, tra i fattori che aggravano i sintomi tipici di una malattia a carattere infiammatorio come la dermatite seborroica. Per tenere a bada la tensione, le consiglio di dedicarsi ad attività rilassanti o anti-stress, come lo sport, lo yoga, la lettura o anche semplici passeggiate nella natura. Infine le suggerisco di evitare cattive abitudini come quella di fumare. In caso di peggioramento, le raccomando di sottoporsi a un controllo dal suo dermatologo di fiducia che potrà prescrivere soluzioni specifiche, come l'applicazione di prodotti a base di alukina, un composto naturale molto efficace in presenza di dermatite seborroica.

Quali trattamenti consiglia per l'acne?

Anna

L'acne si può trattare con diverse soluzioni in base all'intensità con cui si manifesta. Oltre alla terapia "Dermoneed" che sfrutta il potere della luce per un'azione seboriequilibrante (consigliata soprattutto per le fasi iniziali dell'acne), può essere utile il peeling dermatologico, sempre quando l'acne è ancora in fase di sviluppo. Ottimi risultati si ottengono anche con la terapia biofotonica "Kleresca" che abbina l'azione di una lampada Led a un gel fotoconvertitore. Fondamentale comunque, per la scelta del trattamento, resta il parere del dermatologo.

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

Come esporsi al sole • Dermatite seborroica: frutta e verdura • Acne: è utile il peeling

Consigli LEGALI

Carta di circolazione: va fatta l'annolazione per lungo tempo