

## 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*

### Crema solare: usatela anche in città; non mettetela se è aperta da oltre un anno • Dermatite da sudore

**Q**uest'estate devo restare in città. Ho bisogno dello stesso di creme solari che mi proteggano?

Donata

Sì, la protezione solare non serve solo al mare o in montagna: anche se siamo in città e ci esponiamo al sole, per esempio in un parco, dobbiamo difendere la nostra pelle. Abbronzarsi e avere una pelle sana non è impossibile, se si seguono semplici precauzioni. Occorre esporsi al sole gradualmente in modo tale che la pelle possa produrre la melanina, fondamentale nel proteggerci da scottature e fastidiose irritazioni e complicanze (come per esempio l'insorgere di eritemi). Per mantenere il giusto livello di idratazione e prevenire colpi di calore o malesseri vari idratarsi bevendo acqua, centrifughe di frutta e verdura o spremute.

**P**osso usare la crema solare avanzata l'estate scorsa?

Camilla

No. Capita spesso di trovare creme solari avanzate dall'estate precedente che all'apparenza sono ancora in buono stato. Per questo si pensa possano essere utilizzate e siano ancora efficaci. In realtà, si tratta di prodotti che, anche se non hanno una vera e propria scadenza, hanno comunque un periodo entro il quale dovrebbero essere

consumati: il PaO (Period after Opening); in genere è solitamente compreso tra i nove e i dodici mesi, a partire dalla data di apertura. Oltre questo periodo, quindi, la crema solare perde la sua efficacia nella protezione, esponendo la pelle a un maggiore rischio scottature ed eritema solare.

**E**siste qualche rimedio naturale per accelerare la guarigione della dermatite da sudore con il caldo mi sta procurando molto fastidio?

Michele

Nei casi in cui l'infiammazione è lieve, consiglio di intervenire sull'area colpita con impacchi di camomilla o con bagni a base di amido di riso, due rimedi semplici, dall'azione lenitiva. Per favorire la guarigione, raccomandando inoltre di contrastare tutti quei fattori che peggiorano la sudorazione e il processo infiammatorio tipico del disturbo. Suggestisco quindi di evitare di consumare bevande alcoliche, alimenti speziati, grassi e piccanti. Consiglio poi di non indossare indumenti sintetici e stretti, preferendo invece tessuti morbidi e naturali, come seta, lino e cotone, perché in grado di facilitare la traspirazione. Infine raccomando di curare l'igiene, utilizzando prodotti delicati e rispettosi del pH naturale della pelle.

**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"*

**Consigli LEGALI**

**Casa di proprietà dei nonni: ecco a chi spetta dopo la separazione**

**Q**uest'estate devo restare in città. Ho bisogno dello stesso di creme solari che mi proteggano?

**P**osso usare la crema solare avanzata l'estate scorsa?