

## 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 eliminare i tatuaggi • I frutti di bosco sono benefici • Unghie che si rompono: che cosa fare**

**M**i sono stancata di alcuni tatuaggi. Come mi consiglia di eliminarli?

Luca

La rimozione dei tatuaggi avviene mediante appositi laser. Tra i migliori in uso c'è il laser Q-switched, con cui si può trattare ogni tipologia di tattoo. Chi si sottopone a questa metodica deve essere ben conscio del fatto che prima di procedere con la rimozione, il dermatologo effettua un esame minuzioso per appurare lo stato di salute della pelle. La visita serve per verificare la presenza o meno di infezioni, l'eventuale tendenza a sviluppare cicatrici oltre che l'idoneità della pelle al trattamento con il laser. Dopo avere accertato che è possibile intervenire, si procede con le sedute, il cui numero varia in base alle caratteristiche del tatuaggio. In generale, la rimozione dei tatuaggi datati è più rapida rispetto a quella che si effettua su tatuaggi nuovi e colorati. I disegni complessi e i colori rosso, giallo e bianco sono tra i più difficili da trattare.

**P**erché i dermatologi consigliano di mangiare regolarmente i frutti di bosco?

Carla

Ribes, lamponi, more e mirtilli sono ricchi di antociani, sostanze dall'azione lenitiva capaci di rinforzare la parete dei vasi sanguigni, favorendo la microcircolazione e l'ossigenazio-

ne della pelle. Inoltre contengono notevoli quantità di bioflavonoidi, sostanze che contrastano la formazione di radicali liberi che sono tra i principali fattori di un invecchiamento cellulare precoce, incluso quindi quello delle cellule cutanee. Infine, nei frutti di bosco sono presenti vitamina A e vitamina C, che supportano a loro volta la microcircolazione, contribuendo a mantenere la pelle sana e bella.

**L**e unghie si possono rompere quando si hanno delle carenze di nutrienti?

Teresa

Sì, una delle cause scatenanti della fragilità delle unghie si trova proprio nel deficit di alcuni nutrienti. Per mantenere inalterato il benessere delle unghie, suggerisco in particolare di privilegiare gli alimenti contenenti nutrienti in grado di migliorare il microcircolo. È il caso dei flavonoidi, di cui sono molto ricchi i frutti di bosco. Inoltre, raccomando di non trascurare gli aminoacidi, sostanze presenti in diversi ortaggi, nei legumi e nelle carni. Infine, consiglio di prestare attenzione anche agli oligoelementi. Ferro, rame e zinco, in special modo, aiutano a mantenere elastica la lamina ungueale. Per reperire il ferro, raccomandando di consumare regolarmente legumi e carne. Per il rame, di mangiare fegato e aragoste. Per lo zinco consiglio invece di non fare mancare i frutti di mare, le ostriche, ma anche i funghi.