

## 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: anche sul contorno occhi • Prurito ai piedi: può essere un'allergia • Melanina: mangiate kiwi**

**L**a crema solare va applicata anche sul contorno occhi o è preferibile evitare per non causare irritazioni?

*Giselle*

Il contorno occhi rappresenta una delle zone di pelle del viso più sensibili e perciò raccomandando di proteggerla adeguatamente dall'azione dannosa dei raggi UVA e UVB. Spesso, invece, si commette l'errore di non applicare su questa area della pelle non solo la crema solare, ma anche quella idratante con filtro solare per timore di causare degli spiacevoli fenomeni irritativi. Occorre invece tutelarla, stendendo la protezione in maniera omogenea. Per evitare qualsiasi problema, raccomando di consultare il proprio dermatologo per individuare il prodotto più idoneo.

**V**orrei sapere se il prurito intenso ai piedi può essere segnale di un'allergia.

*Michele*

Sì. La presenza di prurito ai piedi può essere un segnale di una dermatite da contatto. Questa particolare dermatite si manifesta nei casi in cui la pelle entra a contatto con una sostanza o indumento a cui si è allergici. Nel caso del prurito ai piedi può ad esempio trattarsi del tessuto con cui sono realizzati i calzini oppure di un prodotto chimico che può essere presente all'interno delle calzature indossate, per esempio uno specifico mate-

riale usato per produrre le solette. Ma in alcuni casi il prurito ai piedi può essere la manifestazione di un'allergia a un alimento o a un farmaco. Visto che i possibili fattori scatenanti possono essere di diverso tipo, per conoscere la causa reale e sottoporsi al trattamento più adeguato del caso raccomando sempre di effettuare una accurata visita dermatologica quando si è in presenza di prurito ai piedi. Si tratta dell'unico modo per intervenire in maniera mirata sul disturbo.

**C**he cosa mi consiglia di mangiare per favorire la produzione di melanina in modo naturale?

*Pamela*

Tra gli alimenti capaci di favorire la produzione di melanina, le consiglio di consumare quelli ricchi di vitamina C, come kiwi, fragole e verdura a foglia verde. La vitamina C, oltre a garantire un'azione antiossidante e di supporto al sistema immunitario, stimola infatti il microcircolo aiutando a regolare la produzione di melanina. Le suggerisco inoltre di mangiare alimenti contenenti vitamina E, come avocado, soia, olio di oliva e ceci. Questa sostanza, tra l'altro, è essenziale per contrastare i radicali liberi, oltre che per mantenere l'idratazione e l'elasticità della pelle messe a dura prova dall'esposizione solare. Infine, le raccomando di consumare i pomodori poiché sono ricchi di licopene, un prezioso alleato per l'organismo in estate grazie alla sua significativa azione antiossidante.