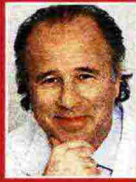


I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



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

Chiazze rosse: scaldate le guance • Capelli sani? Mangiate uova e legumi • Acne: fate sport

Perché nei mesi freddi sulla pelle delle guance si formano delle chiazze rosse?

Giuliana

La comparsa di chiazze rosse sulle guance nel periodo autunnale e invernale è un disturbo legato agli sbalzi termici. Il freddo tende infatti a provocare un fenomeno di vasocostrizione, restringendo i capillari. Tale restringimento rallenta a sua volta il passaggio del sangue e riduce l'ossigenazione soprattutto a livello di gote e mento. Quando si entra in un ambiente riscaldato, poi, i capillari si dilatano immediatamente. Questa reazione causa una condizione di stress sulle pareti dei vasi sanguigni che, se sono poco elastiche, si rompono, determinando l'insorgenza di chiazze rosse. Per evitarlo, prima di entrare in un luogo caldo dall'esterno, può essere utile riscaldare la pelle, poggiando le mani sul viso per pochi secondi.

Qual è l'alimentazione più corretta per mantenere i capelli sani?

Elisa

Esistono svariate sostanze nutrizionali utili per restituire ai capelli lucentezza e volume, contribuendo a mantenerli sani e belli. Nel ventaglio di questi nutrienti ci sono innanzitutto le proteine, che sono reperibili consumando uova, carne e pesce, ma anche legumi come fagioli e lenticchie. Altrettanto importanti sono le vitamine, in primo luogo quelle appartenenti al gruppo B, co-

me la biotina, che è in grado di stimolare la crescita dei capelli e di rinforzarli, evitando che manifestino un aspetto debole e fragile. La biotina è presente in diversi alimenti quali fegato di vitello, latte di mucca, formaggio, frutta secca, grano, riso integrale, piselli, cavolfiori e funghi. Nell'elenco delle sostanze utili per la salute della chioma vi sono infine i minerali, quali ferro, rame, zinco, selenio e manganese, che si trovano in un'ampia varietà di cibi di origine sia animale sia vegetale.

Vivere periodi particolarmente stressanti può incidere sull'acne?

Arianna

Sì, lo stress può incidere su diverse malattie che interessano la pelle, tra le quali anche l'acne. Nel ventaglio di conseguenze derivanti dallo stress vi è infatti quella di influenzare la secrezione delle sostanze ormonali. Gli ormoni agiscono a loro volta sulle ghiandole che producono sebo. La normale attività del sebo, cioè quella di difendere la pelle, ne risulta in questo modo alterata, favorendo così la comparsa di brufoli e di pelle acneica. Per contrastare gli effetti negativi dello stress, suggerisco di svolgere regolare attività fisica. Lo sport rappresenta un vero toccasana per chi vive periodi di tensione, e i suoi benefici si vedono anche sulla salute della pelle. Consiglio inoltre di ritagliarsi momenti di relax, dedicandosi a passatempi piacevoli o anche a semplici passeggiate nella natura.

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

Chiazze rosse: scaldate le guance • Capelli sani? Mangiate uova e legumi • Acne: fate sport

Perché nei mesi freddi sulla pelle delle guance si formano delle chiazze rosse?

Giuliana

La comparsa di chiazze rosse sulle guance nel periodo autunnale e invernale è un disturbo legato agli sbalzi termici. Il freddo tende infatti a provocare un fenomeno di vasocostrizione, restringendo i capillari. Tale restringimento rallenta a sua volta il passaggio del sangue e riduce l'ossigenazione soprattutto a livello di gote e mento. Quando si entra in un ambiente riscaldato, poi, i capillari si dilatano immediatamente. Questa reazione causa una condizione di stress sulle pareti dei vasi sanguigni che, se sono poco elastiche, si rompono, determinando l'insorgenza di chiazze rosse. Per evitarlo, prima di entrare in un luogo caldo dall'esterno, può essere utile riscaldare la pelle, poggiando le mani sul viso per pochi secondi.

Qual è l'alimentazione più corretta per mantenere i capelli sani?

Elisa

Esistono svariate sostanze nutrizionali utili per restituire ai capelli lucentezza e volume, contribuendo a mantenerli sani e belli. Nel ventaglio di questi nutrienti ci sono innanzitutto le proteine, che sono reperibili consumando uova, carne e pesce, ma anche legumi come fagioli e lenticchie. Altrettanto importanti sono le vitamine, in primo luogo quelle appartenenti al gruppo B, co-

Conoscete LEGALI

Le spese di pavimentazione fra due proprietari di un cantiere con servizio di passaggio

Il cantiere di un cantiere di passaggio

Le spese di pavimentazione fra due proprietari di un cantiere con servizio di passaggio