

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

Per capelli grassi: shampoo a base di alukina
• La mappatura dei nei non è dolorosa

Ho il cuoio capelluto molto grasso. Quale tipo di shampoo mi consiglia di usare?

Piero

Esistono diversi prodotti specificatamente studiati per questo tipo di problema. Fra i tanti, le raccomando in particolare gli shampoo dall'azione seboregolatrice a base di alukina, complesso naturale attivato da vitamina A, allume di rocca ed estratti di liquirizia. Alukina è un principio attivo molto efficace per il cuoio capelluto grasso. È anche utilizzata per contrastare e per tenere sotto controllo i sintomi della dermatite seborroica, malattia infiammatoria della pelle molto diffusa soprattutto tra gli uomini. Questo efficace composto ha tutte le carte in regola per prendersi cura anche del cuoio capelluto più delicato e fragile.

Dovrei sottopormi a una mappatura dei nei. Si tratta di un esame doloroso?

Carmine

Assolutamente no. La mappatura dei nei è un esame che non provoca dolore e che è molto utile per tenere sotto controllo i nei, così da prevenire l'eventuale insorgenza di tumori cutanei correlati a queste macchie. Come noto, il più pericoloso è il melanoma. Per realizzare l'esame, il dermatologo usa il dermatoscopio, un piccolo microscopio che viene posizionato direttamente sulla pelle. Questo

strumento permette di esaminare le caratteristiche di ogni neo in profondità. Le immagini dei vari nei che vengono mappati sono poi archiviate su un computer, in modo da poterle confrontare in futuro, in occasione di ulteriori esami. Così facendo, è possibile monitorare possibili cambiamenti di colore, di forma, di aspetto e di dimensione dei nei, che possono essere segnale di un neo potenzialmente pericoloso.

Esistono alimenti utili per contrastare la stanchezza del viso?

Sara

Oltre a una corretta abitudine di bellezza, anche i cibi portati a tavola ogni giorno occupano un ruolo di primo piano nel mantenere la pelle del viso sana e tonica. In particolare, in una corretta dieta per contrastare il viso stanco sono da preferire i cibi con elevati contenuti di Omega-3 e Omega-6, come alici, sgombrò, tonno, salmone, semi di lino e frutta secca. Questi due acidi grassi semiessenziali contribuiscono a mantenere intatta la compattezza della nostra pelle. Accanto a questi alimenti, suggerisco anche di consumare cibi ricchi di proteine, come i legumi, il tofu, il tempeh, entrambi derivati della soia, le uova o ancora i latticini a basso contenuto di grassi come grana e yogurt greco. Le proteine sono infatti capaci di favorire la riparazione cellulare, contribuendo così a mantenere la pelle del volto più tonica e rilassata.

Small article snippets including 'I segreti di una PELLE da star' and 'Sospensione e divorzio con la pillola Casertola'.