

## 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*

**Dermatite ai piedi: fate pediluvii • L'ananas aiuta contro la cellulite • Come eliminare le cicatrici da acne**

**C**he cosa mi suggerisce per alleviare il prurito ai piedi causato da una lieve dermatite da contatto provocata dai calzini?

Luca

Per alleviare il prurito ai piedi derivante da questa forma di dermatite, per prima cosa le suggerisco di non indossare più i calzini che le hanno provocato il fenomeno allergico. In sostituzione, le raccomando invece di usare dei calzini in cotone o comunque in tessuti traspiranti. Come rimedio naturale, le consiglio inoltre di effettuare dei pediluvii a base di bicarbonato e acqua tiepida, un'ottima soluzione per disinfettare la pelle colpita dalla dermatite da contatto oltre che per aiutare a idratarla. Le suggerisco di fare durare il pediluvio circa quindici minuti e di asciugare poi la pelle con la dovuta attenzione, senza sfregare, ma tamponandola con delicatezza.

**È vero che l'ananas aiuta a combattere la cellulite?**

Sandra

Sì, le confermo che è vero. L'ananas rientra tra gli alimenti che possono essere ritenuti utili per contrastare la cellulite e la ritenzione idrica. Ciò si deve al fatto che questo tipo di frutto tropicale è ricco di bromelina, una sostanza dall'azione drenante che può risultare di aiuto nello smaltimento dei liquidi in eccesso. Un altro cibo efficace a tale scopo si trova nei frutti di bo-

sco. Questi alimenti sono infatti ricchi di flavonoidi, che rappresentano preziosi alleati del microcircolo e quindi nella prevenzione del ristagno di liquidi. Se vuole combattere la cellulite anche attraverso l'alimentazione, le raccomando inoltre di bere almeno due litri di acqua al giorno, essenziali non solo per una corretta idratazione ma anche per smaltire i sali, così da incentivare la diuresi.

**Vorrei sapere se c'è un modo per eliminare le cicatrici provocate dall'acne.**

Sandra

La possibilità di cancellare le cicatrici causate dall'acne parzialmente o interamente varia secondo la profondità delle stesse. In generale, infatti, più sono superficiali, più risultano semplici da eliminare. La scelta del trattamento dermatologico più valido deve però essere fatta valutando caso per caso. Si può intervenire, per esempio, con peeling superficiali o con la radiofrequenza. A ogni modo, il trattamento che permette di ottenere risultati migliori è il laser, solitamente usato sia per le cicatrici superficiali sia per quelle profonde. Se le cicatrici sono molto scavate non sempre si possono cancellare, ma grazie all'azione del laser si riesce comunque a migliorarle notevolmente. Per le cicatrici superficiali può bastare una sola seduta. Sulle lesioni profonde è invece preferibile intervenire a più riprese.

**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**

**Dermatite ai piedi: fate pediluvii • L'ananas aiuta contro la cellulite • Come eliminare le cicatrici da acne**

**Consigli (E&A)**

**Il contigine che guadagna meno può chiedere di ridurre le spese straordinarie per i figli**