



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

Estate: idratate la pelle • Acne: fate il peeling Dieta: mangiate uva, ananas, pomodori

Come si mantiene il più a lungo possibile la tintarella estiva?

Gianna

Ricordiamo che l'abbronzatura è legata a un accumulo di melanina soprattutto negli strati più superficiali della pelle. Per prolungare l'abbronzatura le consiglio di cominciare dalle piccole abitudini quotidiane come l'acqua della doccia, che deve essere tiepida e mai troppo calda, poiché calore e umidità favoriscono lo scioglimento dei legami tra le cellule, causando una pelle più secca. Per asciugarsi, tamponi delicatamente la cute, senza strofinarla aggressivamente; dopo la doccia abbia cura di idratare il corpo, scegliendo formulazioni idratanti con principi attivi che non si limitano a nutrire superficialmente la pelle, ma arrivano più in profondità tra gli strati cutanei. Scegliere creme che contengono ceramidi, fosfolipidi, fospidina, burri e oli vegetali.

In queste vacanze a tavola ho pasticciato un po': come posso rimettermi in carreggiata?

Daniela

Le consiglio una bella dieta detossificante. Per una efficace cura d'urto a effetto depurativo può bastare una settimana a regime controllato: elimini zuccheri e alcolici, fritti, carne rossa, insaccati e latticini, a favore di un'a-

limentazione ricca di pesce e riso integrale. Invece, consumi a volontà tutti i vegetali disintossicanti come uva, agrumi, frutti di bosco, prugne, melone, ananas, pomodori: questi alimenti, infatti, sono ricchi di bioflavonoidi antiradicali liberi, che aiutano a proteggere il benessere dei capillari. È utile anche ricorrere a integratori alimentari per pelle e capelli a base di fosfolipidi, glucosamina, biotina, silicio, magnesio e zinco.

Sono tornato dalle vacanze che hanno migliorato la mia acne. Mi suggerisce un trattamento da fare adesso?

Leo

Il peeling può essere uno tra i trattamenti di supporto nella cura dell'acne. Consiste nell'applicazione sul viso di sostanze chimiche e acide che generano un'esfoliazione accelerata e una stimolazione del derma, in modo da favorirne il rinnovamento cellulare. Il peeling all'acido salicilico, esfoliando solo le cellule superficiali, rinnova l'epidermide, liberando il poro ostruito e riducendo quindi la possibilità di formazione della lesione acneica. L'azione desquamante e l'aumento ricambio cellulare portano a una maggiore levigatezza cutanea e all'attenuazione delle rugosità. Spetta comunque al dermatologo stabilire l'intensità del trattamento e la tipologia di acido da applicare.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296