

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

"Dieta colorata" dopo le feste • Le cause dell'irsutismo • I rimedi per le occhiaie

Anche quest'anno le feste mi hanno regalato tre chili in più. Quella che lei chiama la "dieta colorata" mi può aiutare?

Andreina

Senz'altro, dopo le abbuffate delle feste, può dare una mano per sgonfiarsi e riacquistare una pelle più sana la cosiddetta "dieta colorata", il cui nome prende spunto dalla varietà di frutta e verdura alleata di questo particolare regime alimentare. Frutta e verdura di colore viola/blu e rosso sono ricche di vitamine del gruppo A e C che aiutano a favorire l'eliminazione di tossine costituenti la cellulite, perché contribuiscono a riattivare la circolazione. Tra gli alimenti da selezionare: fragoline di bosco, pomodori, mirtilli, ribes, uva e more che, oltre alle vitamine sopra citate, contengono in abbondanza antociani (o antocianine) e bioflavonoidi, sostanze che supportano il microcircolo e l'elasticità dei vasi sanguigni, aiutando a prevenire la fuoriuscita di liquidi che mettono le basi per la formazione della ritenzione idrica. Dopodiché, però, continui con uno stile alimentare sano.

Quali sono le cause dell'irsutismo?

Maria

Possono esserci diverse cause dietro questo disturbo femminile che si manifesta con la comparsa di peluria in regioni della pelle dove le don-

ne non la presentano abitualmente. Una delle problematiche più comuni dell'irsutismo è ad esempio la policistosi ovarica, meglio nota come "ovaio policistico", una condizione che determina una eccessiva produzione di testosterone e di altri ormoni androgeni da parte delle ovaie. Un'altra possibile causa scatenante della malattia si trova nell'uso di alcuni farmaci. Per una corretta anamnesi, la cosa migliore è sottoporsi sempre a una visita medica puntuale.

A causa della vita stressante di oggi mi capita di avere spesso le occhiaie. Quali rimedi mi suggerisce?

Carlos

Per contrastare questo inestetismo, le consiglio di mettere in pratica dei semplici rimedi naturali. Per prima cosa, le raccomando di dormire almeno sei ore a notte. Il riposo è una componente essenziale per mantenere inalterato il benessere non solo della pelle ma dell'intero organismo. Inoltre, le suggerisco di fare delle maschere con specifici prodotti di origine naturale. Attenzione a non rimandare per troppo tempo l'applicazione di queste piccole misure. Con il passare del tempo, le occhiaie possono infatti tramutarsi dal fenomeno temporaneo a una condizione permanente. In tal caso, le consiglio di sottoporsi a dei trattamenti dermatologici specifici, come il laser.

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

"Dieta colorata" dopo le feste • Le cause dell'irsutismo • I rimedi per le occhiaie

Consigli LEGALI

A quali condizioni si può escludere dalla comunione legale l'acquisto di un immobile