

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

Acne in gravidanza: creme di alusil • Come rassodare le guance • Ritenzione idrica: andate in bicicletta

Sono in dolce attesa e ho un lieve problema di acne. Quali prodotti mi consiglia per migliorare la situazione?

Sara

In gravidanza si prediligono rimedi a uso topico. L'ideale è una crema corpo dall'azione sebo-riequilibrante e normalizzante da applicare sulle zone in cui i brufoli compaiono in gravidanza. Ottime sono le formulazioni a base di alusil, un complesso costituito da attivi specifici che contribuiscono a regolarizzare l'attività delle ghiandole sebacee, supportando la risoluzione del processo infiammatorio, limitando l'eccessiva crescita microbica e attenuando gli inestetismi tipici di un disturbo come l'acne. A una buona crema, suggerisco di associare un detergente dall'azione delicata, contenente anch'esso alusil, per una soluzione più immediata del problema.

Come mi consiglia di rassodare le guance in modo naturale?

Luciana

Uno dei rimedi naturali migliori è la ginnastica facciale, consistente in una serie di esercizi che consentono di rassodare le diverse parti del volto. Per le guance, consiglio in particolare due semplici esercizi. Per svolgere il primo, occorre posizionare gli indici ai lati della bocca, tirandola come per allargarla. Mentre si effettua il movimento, suggerisco di contrastare l'a-

zione, chiudendo la bocca come quando si pronuncia una "O". L'esercizio va svolto per almeno un minuto. Come secondo esercizio, consiglio di chiudere le mani a pugno, passando poi le nocche dagli zigomi al mento e viceversa. Questo movimento va ripetuto per una trentina di volte. Per poter ottenere dei risultati evidenti, è importante effettuare queste sequenze almeno una volta al giorno.

Mi hanno riferito che andare in bicicletta può essere utile per prevenire la ritenzione idrica. Me lo conferma?

Miriam

Sì, le confermo che pedalare è uno tra gli esercizi migliori per prevenire la ritenzione idrica. Il motivo è semplice. Questo tipo di attività fisica coinvolge vari muscoli della parte superiore e inferiore del corpo, stimolando la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti e supportando la tonicità e l'elasticità della pelle. L'opzione ideale consiste poi nell'affiancare l'esercizio fisico a ulteriori misure, come l'assunzione di integratori specifici contenenti sostanze naturali quali l'arancio amaro, il rusco e la centella, in grado di contrastare gli inestetismi tipici della cellulite. Pedalare stimola inoltre i muscoli di spalle, braccia e schiena, coinvolgendo la parte addominale. Nel complesso, si tratta quindi di un eccellente esercizio per combattere la ritenzione idrica, ma anche per tenere in forma l'intero corpo.

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

Se la gravidanza avvia il Disti • Come rassodare le guance • Ritenzione idrica: andate in bicicletta

Consigli L'ESAL

Se l'ex coniuge ha un nuovo legame stabile, può perdere l'assegno di divorzio