

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

Frutti di bosco: fanno bene • L'herpes labiale è un'infezione • Capillari del viso: prendete poco sole

Perché molti dermatologi, soprattutto in estate, consigliano di mangiare i frutti di bosco?

Francesca

Perché questi gustosi frutti sono una vera miniera di effetti benefici per la bellezza e per la salute della pelle. More, ribes, mirtilli e lamponi sono innanzitutto ricchi di vitamine A e C, che favoriscono la microcircolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso. I frutti di bosco contengono inoltre notevoli quantità di antociani. Si tratta di sostanze lenitive, in grado di rinforzare le pareti dei vasi sanguigni. Altrettanto elevata in questi cibi è la presenza di flavonoidi, composti naturali che assicurano una significativa azione antiossidante, aiutando a contrastare in maniera efficace i radicali liberi. Consumando regolarmente i frutti di bosco si produce quindi un effetto antinvecchiamento, che aiuta a mantenere la pelle naturalmente sana, bella ed elastica.

Vorrei sapere da che cosa è causato l'herpes labiale.

Giuliano

L'herpes labiale è un'infezione scatenata dall'herpes simplex di tipo 1. Questo particolare virus è presente in stato latente nel nostro corpo. Affinché si risvegli occorrono determinati fattori di una certa intensità, per esempio un periodo di forte stress, una malattia che

ha messo alla prova il sistema immunitario o, ancora, il periodo premestruale. Tratto comune dei vari contesti è infatti un calo delle difese immunitarie che provoca l'attivazione o la riattivazione del virus. È bene ricordare che l'herpes labiale è molto contagioso. Perciò, in sua presenza, è consigliabile evitare di baciare altre persone o di condividere con loro oggetti di uso comune, come bicchieri e tovaglioli. Una buona prassi igienica che, ovviamente, è sempre valida anche in assenza di herpes labiale.

L'esposizione prolungata al sole d'estate può peggiorare i capillari presenti sul viso?

Pamela

Alle persone che sono soggette alla fragilità capillare nei mesi estivi è sconsigliato prendere il sole per troppo tempo. Inoltre a chi soffre di questo disturbo raccomando di prestare attenzione anche quando resta sotto l'ombrellone. Infatti anche in questo caso l'azione dei raggi infrarossi non è comunque frenata e finisce per provocare un surriscaldamento della pelle, con una conseguente dilatazione dei capillari. Per evitare che ciò accada, mentre ci si trova in spiaggia raccomandando quindi di rinfrescare la pelle con costanza, facendo bagni o docce. Come alternativa altrettanto utile si può eventualmente vaporizzare dell'acqua dolce sul viso utilizzando uno spruzzino.

I segreti di una PELLE da star
L'esperto di Antonino Di Pietro

Coronavirus e scuola
Chi è responsabile in caso di contagio

Coronavirus e scuola
Chi è responsabile in caso di contagio

Coronavirus e scuola
Chi è responsabile in caso di contagio