

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

Ci sono integratori per le unghie • I pomodori fanno bene • Smagliature: usate creme alla fospidina

Le scrivo per chiederle se esistono degli integratori utili per le unghie che si sfaldano.

Laura

Sì, dopo un attento esame micologico alle unghie, il dermatologo può consigliare l'assunzione di specifici integratori. Tra i prodotti più efficaci per contrastare la fragilità delle unghie, ci sono gli integratori contenenti sostanze quali biotina, zinco, selenio e bamboo. La biotina è una vitamina idrosolubile del gruppo B, conosciuta anche come vitamina H. Assieme al selenio, lo zinco contribuisce anch'esso al mantenimento del benessere di capelli e unghie. L'estratto di bamboo è invece ricco di silicio organico, indispensabile per la formazione di collagene, e di glicosaminoglicani, che favoriscono la buona salute delle unghie e dei capelli.

Vorrei sapere perché mangiare pomodori fa bene alla pelle, come dicono.

Serenella

Tra le varie sostanze di cui sono ricchi questi cibi c'è innanzitutto il licopene, un betacarotene dotato di importanti proprietà antiossidanti. Questa sostanza è capace di contrastare la formazione dei radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento precoce. I pomodori contengono anche vitamina A, capace di mantenere sane pelle e mucose, oltre a vitamine del gruppo B, che regolano le funzioni biologiche del corpo e forniscono nel con-

tempo energia alle cellule. Questi alimenti sono poi ricchi di vitamina C, in grado di proteggere l'integrità dei vasi sanguigni, di aumentare le difese della pelle e di donarle compattezza. Per di più, le vitamine A, B e C, proprio come il licopene, possiedono un forte potere antiossidante. L'insieme di queste proprietà rende i pomodori tra i cibi definitibili amici della pelle.

Quali creme mi consiglia di applicare per contrastare la formazione di smagliature?

Sandra

Per contrastare la formazione di questo inestetismo, consiglio di mantenere un corretto grado di elasticità della pelle idratandola con specifici dermocosmetici. Risultati eccellenti si ottengono con i prodotti contenenti principi attivi quali la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, l'acido ialuronico, il burro di karité, i glicosaminoglicani, la vitamina A, la vitamina E e i polidi di aminoacidi, come glicina, prolina e lisina. L'azione sinergica di queste sostanze favorisce il mantenimento dell'idratazione e dell'elasticità cutanee. La pelle si ritrova così tonica, rassodata e naturalmente luminosa, godendo nel contempo di un evidente effetto anti-età. Per un risultato ancora più efficace raccomando di applicare la crema due volte al giorno, alla mattina e alla sera, con un massaggio delicato, dalle caviglie risalendo fino alla vita per poi procedere dai polsi fino alle spalle.

I segreti di una PELLE da star

Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

Ci sono integratori per le unghie • I pomodori fanno bene • Smagliature: usate creme alla fospidina

Amministratore di condominio: quando si può revocare

Consigli LEGALI