

SETTIMANALE

€ 1,00 (IVA INCLUSA)

DIPIÙ

20 FEBBRAIO 2017 - N. 7

CAPIRICCI ENTERTAIN

Programmi TV fino al 19 febbraio

Foto e intervista a Canonico



DIVENTA PAPA'

l'eroe dell'Isola dei Famosi

BACCALÀ

Mangiatelo e perderete peso



Diritto da Sandro Mayer

• IL LEGGENDARIO ALBUM DI SANREMO

1 EURO



SGARBI DENUNCIA
A Palermo hanno rubato un Caravaggio

Iva Zanicchi, inviata speciale di "Dipiù" a Sanremo
HO INTERVISTATO CARLO CONTI CHE MI HA RIVELATO:
"VADO FORTE PERCHÉ SENTO
CHE LA MAMMA MI GUIDA DA LASSÙ"

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

• **Cicatrici da acne: c'è il laser** • **Geloni: fate attività fisica** • **Borse sotto gli occhi: impacchi di camomilla**

Come ricordo della mia acne giovanile mi sono rimaste diverse cicatrici sul viso. Ci sono trattamenti per eliminarle o perlomeno migliorarne l'aspetto?

Rita

Sì, ci sono. Preciso però da subito che la possibilità di cancellare le cicatrici acneciche completamente o parzialmente varia in base alla profondità delle stesse. In generale, infatti, più sono superficiali, più risultano semplici da eliminare. In presenza di cicatrici poco profonde si possono effettuare peeling specifici. Il trattamento che consente di ottenere risultati migliori è però senza dubbio il laser, abitualmente usato sia per le cicatrici superficiali sia per quelle profonde. Se le cicatrici sono molto scavate, non sempre si possono cancellare, ma grazie all'azione del laser si riesce a ogni modo a migliorarle notevolmente.

Nei mesi freddi soffro di geloni alle mani. Che cosa posso fare, oltre a coprirle bene?

Debora

Le consiglio innanzitutto di svolgere regolarmente attività fisica. La ginnastica aiuta il sistema cardiovascolare, migliorando anche la funzionalità dei piccoli vasi sanguigni, che così non tendono a chiudersi per l'effetto del freddo. Le suggerisco poi di curare l'alimentazione, consumando cibi ric-

chi di vitamine. La vitamina E, per esempio, di cui sono ricchi spinaci e carote, è molto utile per contrastare gli arrossamenti. La vitamina C, presente negli agrumi, nei kiwi, nei cavoli e nei broccoli, mantiene elastiche le pareti dei vasi sanguigni. Le consiglio infine di mangiare anche i frutti di bosco, perché contengono bioflavonoidi, sostanze che rappresentano un vero toccasana per la circolazione sanguigna.

Da qualche settimana, forse per stanchezza accumulata, mi sveglio con brutte borse sotto gli occhi. Mi dà qualche consiglio per eliminarle? -

Francesca

Le suggerisco innanzitutto di riposare, possibilmente almeno sette o otto ore per notte, tenendo la testa sollevata con un paio di cuscini. Di sera, prima di andare a dormire, le consiglio poi di fare impacchi con camomilla o fiori di tiglio. Le suggerisco inoltre di aiutarsi con l'alimentazione, mangiando frutti di bosco, come more, ribes e mirtillo. Questi gustosi cibi contengono bioflavonoidi, sostanze molto utili per favorire la microcircolazione. Le do, infine, una ultima indicazione. Se le borse continuano a ripresentarsi per un periodo lungo, probabilmente non si tratta di un semplice disturbo transitorio. In tale caso, effettui una visita dermatologica per individuare le eventuali cause e agire di conseguenza, prima che il problema diventi definitivo.