



**DIMENSIONE
BENESSERE**

MENSILE GIUGNO 2016 N.6 ANNO III EURO 2,40

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% LOMI

Quando la salute
naviga a vista
**È GRAVE
DOCTOR WEB?**

Viene da Israele
**IL KILLER
DELLA CELLULITE**

LA PELLE HA FAME

**25 CIBI
GIUSTI**

Disturbi di stagione
SI CHIAMA
CANDIDA
MA È SUBDOLA

ABBIAMO UN "PIANO MARE" PER TE

**Perfetta
in 4
settimane!**

LE PIÙ GOLOSE RICETTE DEL BENESSERE FIRMATE DAI NOSTRI GRANDI CHEF

edizioni
pei



SONO DIMAGRITA, MA ADESSO SONO PIENA DI SMAGLIATURE: COSA POSSO FARE?

CARO DIMENSIONE BENESSERE, NONOSTANTE LA MIA GIOVANE ETÀ (HO 21 ANNI) HO GIÀ LA TENDENZA ALLE COSIDDETTE SMAGLIATURE, SOPRATTUTTO SUI GLUTEI. È UNA COSA INSOPPORTABILE! SOPRATTUTTO ADESSO CHE ARRIVA LA BELLA STAGIONE E SI COMINCIA A PENSARE ALLA FAMOSA PROVA COSTUME. E NON POSSO DIRE DI NON AVERE UNA VITA ATTIVA: SONO ADDIRITTURA DIMAGRITA 10 CHILI! CHE COSA MI CONSIGLIATE PER RISOLVERE QUESTO PROBLEMA?

ANNA MARIA, VIGEVANO (PV)



Prof. Antonino Di Pietro

Direttore Istituto Dermatologico
Vita Cutis Clinica Sant'Ambrogio
di Milano
www.antoninodipietro.it

Purtroppo una volta manifestate sulla pelle, le smagliature sono praticamente impossibili da eliminare del tutto. Tuttavia si possono prevenire (la cosa migliore) e poi ridurre, attenuare, fino a renderle - per fortuna - quasi invisibili.

Per prevenire le smagliature è importante assimilare le vitamine A, C ed E. La vitamina A, contenuta in alimenti come le uova, i pomodori, le zucche e le verdure a foglia scura, contribuisce a irrobustire la pelle. Le vitamine C ed E svolgono, invece, una funzione antiossidante, contrastando l'invecchiamento della cute. La prima si trova negli agrumi, nei kiwi, nei frutti di bosco, nei peperoni e nella papaia, mentre è molto ricca di vitamina E la frutta secca. Evita le diete drastiche, per non eliminare alcuni nutrienti, come la lisina (legumi e carne), che mantiene elastica la struttura della pelle. In ogni caso è bene ogni settimana fare un peeling esfoliante dolce, per levigare la pelle. E dopo il bagno o la doccia, massaggiare il corpo con creme contenenti fospidin, glucosamina, fosfolipidi o miscele di oli vegetali. Devi anche tenere sotto controllo lo stress, perché le ghiandole surrenali producono maggiori quantità di cortisolo, ormone in grado di sottrarre tonicità alla pelle e favorire le smagliature. Per ridurle, esiste la biostimolazione dei tessuti, una cura non dolorosa basata su microiniezioni di certe sostanze - come enzimi, aminoacidi o acido ialuronico - che fanno aumentare la produzione di collagene ed elastina. Con una siringa dotata di ago molto sottile, si riempiono il fondo e i bordi della smagliatura, in modo da stimolare la formazione di nuovo collagene e ridurre le strie. Buoni risultati si ottengono anche con l'uso di laser frazionati, i quali, agendo sul derma superficiale, favoriscono la formazione di una pelle più giovane e compatta. Eliminando gli strati superficiali, levigano la pelle, cancellano le strie più recenti e riducono quelle più vecchie. Non sono indicati per chi ha la pelle scura, poiché in prossimità delle smagliature possono comparire macchie ancora più scure.

DI CHE COSA STIAMO PARLANDO

Vere e proprie cicatrici, le smagliature sono alterazioni del derma che compaiono in seguito a un cedimento che causa lievi depressioni, a linee più o meno sottili, singole o multiple. All'inizio le cicatrici sono di colore rosso-violaceo, poi bianco-perlacea. Le zone più interessate sono l'interno delle cosce, l'addome, i fianchi, il seno, l'attaccatura degli arti superiori e - appunto - i glutei.

Le smagliature compaiono quando la pelle è sottoposta a forte tensione, a improvvise modificazioni del tessuto adiposo o della circonferenza di certe parti del corpo. Il caso più comune è dovuto a grandi variazioni del peso corporeo, come quando si ingrassa rapidamente e poi si dimagrisce con altrettanta velocità a causa di diete sbagliate o a gravidanze.

