

SETTIMANALE

€ 1,90
€ 3,90 (CON CARTE)

DIPIÙ

10 AGOSTO 2015 - N. 31

CAIRO EDITORE



TERRA 2

Il nostro pianeta gemello dove ci sono acqua e vita

Diretto da Sandro Mayer



CON CARTE MODIANO



Programmi TV fino al 9 agosto

I cani che ci commuovono
IL LORO ABBRACCIO LI HA SALVATI



Ora è la nonna del nipote di Grace



MARTA MARZOTTO

DA MONDINA AL PALAZZO REALE DI GRACE DI MONACO

COLPI DI CALORE Come difendersi

ESTATE 2015

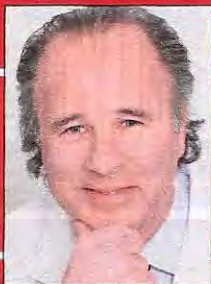


I PIU' BELLI AL MARE MOSTRANO I MUSCOLI
e Marco Carta ha uno slip senza pudore

Marco Liorni

PER I MIEI 50 ANNI MI REGALO IL MATRIMONIO

È l'annuncio del conduttore alla vigilia del 6 agosto, giorno del suo compleanno



Il professor
Antonino Di Pietro

Prima di prendere il sole passate il ghiaccio sulla pelle

«Al mattino, prima di abbronzarvi, strofinate un cubetto di ghiaccio sulla pelle: la tonifica e la protegge dal sole» • «Bagnatevi spesso durante il giorno»

In questi che sono i giorni più caldi dell'estate per avere una abbronzatura seducente e dorata e per mantenere la pelle tonica, al mattino, consiglio di massaggiare sulle zone più delicate del viso un cubetto di ghiaccio, in particolare sul contorno degli occhi, sulle labbra e sul collo. Applicate poi una crema solare ad alta protezione più volte nel corso della giornata, soprattutto durante i primi giorni al sole, e bagnate spesso il corpo facendo una doccia oppure nebulizzate un po' di acqua con uno spruzzino più volte durante il giorno. Alla sera stendete una crema idratante a base di sostanze ricavate dalla soia e da particolari zuccheri estratti al guscio dei crostacei».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). A lui abbiamo chiesto come avere una abbronzatura seducente durante l'estate e gli domandiamo: «Perché consiglia, al mattino, di passare un cubetto di ghiaccio sulle zone più delicate della pelle?».

«Usate una crema ad alta protezione»

«Il ghiaccio permette di mantenere la pelle tonica e soda», risponde il professor Di Pietro. «In particolare la pelle del viso è più delicata ed è aggredita più facilmente dai raggi solari, che tendono a renderla più secca e disidratata. Strofinare un cubetto

di ghiaccio sulla pelle finché si scioglie completamente serve a tonificare i capillari, rendendo la pelle più pronta ad affrontare una giornata di sole. I capillari, al passaggio del ghiaccio, si restringono e poi si dilatano, quindi fanno una sorta di ginnastica che li mantiene in salute e favorisce una migliore ossigenazione della pelle, in questo modo essa diventa più tonica e si può difendere meglio dal sole. Dopo avere passato il ghiaccio sulle zone più delicate, applicate su tutto il corpo una crema ad alta protezione almeno nei primi giorni, in modo da dare alla pelle il tempo di produrre la melanina, una sostanza che difende la pelle dai raggi ultravioletti».

«Applicate alla sera la crema idratante»

«Perché suggerisce anche di bagnare con frequenza la pelle facendo una doccia oppure un bagno in mare durante l'esposizione al sole?», gli chiediamo.

«Perché così la pelle non si surriscalda e soffre meno», spiega il professor Di Pietro. «L'eccessivo calore colpisce le cellule della pelle, che si indeboliscono e si disidratano. Invece bagnandosi spesso questo non succede».

«Infine perché suggerisce di stendere una crema idratante alla sera?», gli domandiamo.

«Consiglio un velo di crema a base di fospidin», dice il professor Di Pietro. «Si tratta di un composto contenente fosfolipidi: sostanze che nutrono la pelle in profondità e le donano una idratazione profonda dopo le ore al sole, facendola apparire più giovane, più tonica e più seducente».

I NOSTRI CONSIGLI

Durante questi giorni più caldi spalmate la crema protettiva anche quando siete all'ombra perché i raggi del sole raggiungono lo stesso la pelle e possono scottarla.

- Se avete la carnagione molto chiara e i capelli biondi oppure rossi, indossate una maglietta nelle ore centrali del

giorno per evitare scottature.

- Se avete la pelle grassa, preferite le creme protettive oil free, cioè senza olio, perché non rendono lucida la pelle.

- Per mantenere la pelle idratata quando vi esponete al sole bevete due litri di acqua al giorno.