

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

• La ginnastica facciale previene le occhiaie • Mangiare i kiwi evita le screpolature • I tacchi alti causano i calli

Nei periodi in cui sono molto stanca mi sveglio con terribili occhiaie. Mi hanno detto che la ginnastica facciale può aiutare ad attenuarle. Se è davvero così, mi suggerisce almeno un esercizio da fare?

Serena

Sì, è vero: la ginnastica facciale può attenuare le occhiaie. Ogni mattina, appena sveglia, le consiglio perciò di eseguire questo semplice esercizio: appoggi i polpastrelli dell'indice e del medio sugli angoli dell'occhio, in modo da formare con le dita una sorta di "V". Poi eserciti una leggera pressione e, contemporaneamente, apra e chiuda gli occhi. In questo modo, dopo il riposo notturno, il sangue riprende a circolare più in fretta e le occhiaie si notano meno.

Con l'arrivo del freddo la pelle del mio viso inizia puntualmente a screpolarsi. Mi aiuto usando creme idratanti ma mi domando se esiste qualche cibo utile per il problema.

Emy

Sì, per contrastare il suo disturbo le suggerisco innanzitutto di consumare kiwi e arance che, grazie all'alto contenuto di vitamina C, aiutano la pelle a resistere alle aggressioni esterne, come freddo e smog. Ottima è anche l'uva, fonte di resveratrolo, una sostanza dalle

notevoli proprietà antiossidanti. Anche i pomodori sono ricchi di una importante sostanza antiossidante, il licopene. Inoltre le consiglio di mangiare pesce regolarmente, soprattutto merluzzo e salmone, che hanno un elevato contenuto di acidi grassi Omega-3, utili per rallentare l'invecchiamento cellulare. Infine non dimentichi l'acqua. Le raccomando di berne due litri al giorno poiché svolge un'azione idratante impareggiabile.

Mi capita con una certa frequenza di avere i calli ai piedi. Secondo lei, può dipendere dalle scarpe che indosso?

Giorgia

Probabilmente sì. Infatti uno degli accorgimenti da seguire per evitare la comparsa di calli consiste proprio nell'indossare scarpe comode, che non siano cioè né troppo strette, per non schiacciare alcune parti del piede, né troppo larghe, per evitare che il piede sfregi continuamente contro le varie parti della calzatura, azione che, a lungo andare, può provocare appunto la comparsa di fastidiosi calli. Consiglio di evitare anche le scarpe con il tacco eccessivamente alto e con la punta stretta. Queste calzature costringono il piede ad assumere una posizione innaturale, aumentando il rischio che si formino calli tra le dita, i più dolorosi in assoluto.