

## 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*

• Curate l'igiene se fate un piercing • Dermatite: mangiate la frutta • L'angioma rubino non è pericoloso

**V**orrei fare un piercing (si legge "parsing"), ma ho paura di una eventuale infezione. Che cosa mi consiglia di fare per igienizzare bene la zona?

*Pierfrancesco*

Prima di tutto le raccomando di non toccare mai il foro del piercing con le mani sporche ma solo dopo averle lavate con acqua calda e sapone antibatterico. Le consiglio poi di lavare la zona interessata un paio di volte al giorno con sapone disinfettante, asciugandola con garze. Per ridurre il gonfiore e per favorire il processo di cicatrizzazione, dopo la disinfezione, le suggerisco di effettuare impacchi con una soluzione fisiologica. Inoltre per circa tre settimane eviti di fare bagni in piscina e al mare e di urtare l'area o di sottoporla a sfregamenti. Se dovessero comparire arrossamenti oppure un principio di infezione, si rivolga al suo dermatologo di fiducia, che le prescriverà una pomata antibiotica.

**S**offro di dermatite seborroica, che curo con buoni risultati. Però mi piacerebbe migliorare. L'alimentazione può essere di aiuto?

*Maurizio*

Sì, l'alimentazione può essere un ulteriore supporto nella lotta alla dermatite seborroica. Le consiglio di evitare alcuni cibi poiché contribuiscono ad acuirli, come

gli alimenti ricchi di grassi saturi, gli zuccheri e i condimenti molto elaborati. Per esempio, le suggerisco di non consumare carne grassa e dolci e di evitare di bere bevande alcoliche e bibite gasate oppure dolcificate. Invece le consiglio di mangiare regolarmente frutta, verdura, cereali e anche aringhe, acciughe e sardine che, grazie alla presenza di acidi grassi Omega-3, possono alleviare il problema. Infine non dimentichi l'importanza dell'idratazione. Le raccomando di bere almeno due litri di acqua al giorno, da affiancare a centrifugati di frutta e di verdura fresche.

**M**i è stato diagnosticato un angioma rubino. Vorrei sapere se è possibile toglierlo e se devo preoccuparmi. È un disturbo serio?

*Adriana*

Prima di tutto, la rassicuro. No, gli angiomi non sono pericolosi. Sono grandi dilatazioni della parete dei vasi capillari, che provocano rigonfiamenti ricolmi di sangue, visibili sulla superficie della pelle. Il più comune è quello definito "rubino", come il suo, per il colore rosso-rubino. Gli angiomi possono essere eliminati dal dermatologo utilizzando gli apparecchi a radiofrequenza oppure il laser. L'intervento è facile, dura pochi minuti ed è indolore, grazie all'uso di pomate anestetiche.