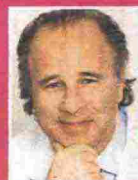


I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

• Couperose: mangiate i frutti di bosco • Le creme hanno una scadenza • Dermatite: evitate il sole nelle ore più calde

Soffro di couperose, cioè di arrossamento della pelle. Questo problema nei mesi caldi, soprattutto in spiaggia, tende ad accentuarsi. Che cosa mi suggerisce per migliorare la situazione?

Elsa

In questi giorni, per chi ha problemi di couperose come lei, è importante proteggere la pelle dal calore eccessivo, anche quando ci si trova all'ombra. Quindi, in particolare quando è in spiaggia, le consiglio vaporizzazioni frequenti con acqua fresca. Inoltre le suggerisco di limitare gli sbalzi termici troppo bruschi, che si hanno passando da ambienti esterni caldi a luoghi climatizzati e viceversa. Infine le consiglio di consumare spesso frutti di bosco perché sono ricchi di antocianosidi, sostanze che svolgono una significativa azione protettiva nei confronti dei vasi sanguigni superficiali.

È vero che anche i cosmetici hanno una scadenza, proprio come i cibi, oppure si tratta solo di una leggenda metropolitana?

Amanda

Non è una leggenda metropolitana: anche i cosmetici, come creme e trucchi, scadono. Quando i prodotti sono sigillati, hanno una durata media di due oppure di tre anni. Invece, dopo che sono stati aperti, occorre verifica-

re sempre la data di scadenza collocata accanto al simbolo del vasetto aperto, detto "Pao". Quindi, se i suoi cosmetici sono aperti da tempo, le consiglio di applicarli nel minore tempo possibile. Un esempio classico sono le creme e i solari aperti l'anno precedente: non vanno riutilizzati perché potrebbero avere perso la loro efficacia. Impiegandoli si correbbe il rischio di non essere realmente protetti, con tutte le conseguenze del caso.

Un paio di mesi fa mi è stata diagnosticata la dermatite seborroica, che sto curando con buoni risultati. Ora che sono in procinto di partire per il mare, però, mi è sorto un dubbio. Non è che il sole peggiorerà la malattia?

Thomas

Può partire tranquillo. L'esposizione al sole e il contatto con l'acqua marina hanno un effetto positivo sulla dermatite seborroica. Infatti la pelle tende a regolarizzarsi e si riduce l'eccessiva produzione di sebo, caratteristica del problema. Però, quando sarà in spiaggia, dovrà evitare l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, quelle più calde. Inoltre le ricordo che è sempre consigliabile esporsi soltanto nei casi in cui il disturbo non sia nella fase acuta, altrimenti si corre il rischio che l'irritazione e l'arrossamento della pelle aumentino invece di diminuire.