

## 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*

• Contro la cellulite camminate tre chilometri al giorno • Con il laser la pelle torna liscia • L'acido ialuronico ringiovanisce

**È** vero che camminare è un ottimo rimedio naturale per combattere la cellulite?

Patrizia

Sì, le confermo che camminare è un toccasana nella lotta alla cellulite. Se vuole ottenere buoni risultati, le consiglio di dedicarsi a passeggiate a ritmo sostenuto per due oppure tre chilometri al giorno. Questo esercizio le permetterà di rassodare i muscoli e favorirà l'ossigenazione dei tessuti e la circolazione. Tuttavia, per contrastare in modo efficace la cellulite, non le basterà camminare ma dovrà seguire anche altri accorgimenti. Come ulteriori rimedi, le suggerisco di limitare la quantità di sale nei cibi, di favorire l'idratazione, bevendo almeno due litri di acqua al giorno da affiancare a centrifugati di frutta e di verdura fresche, e di praticare massaggi sulle zone interessate. Infatti i massaggi aiutano a migliorare la circolazione e a drenare i liquidi.

**M**i sono comparse alcune piccole escrescenze sul collo. Ho fatto delle ricerche e ho scoperto che dovrebbero essere papillomi. Siccome sono un po' antiestetici, vorrei sapere se si possono togliere senza pericolo.

Ugo

Queste escrescenze della pelle, piuttosto fastidio-

se oltre che antiestetiche, si possono eliminare senza alcun rischio. L'intervento è svolto in ambulatorio con il laser oppure con la diatermo-coagulazione, cioè una tecnica normalmente usata per l'asportazione di piccole parti di tessuto della pelle. La rimozione è veloce, si esegue in pochi minuti, non provoca dolore e, se bene condotta, non lascia assolutamente cicatrici.

**H**o sentito parlare molto spesso dell'uso dell'acido ialuronico in numerosi trattamenti estetici. Quali effetti ha sulla pelle?

Barbara

L'acido ialuronico è una sostanza naturalmente presente nella pelle che garantisce un'azione stimolante sulle cellule che la compongono, favorendo la produzione di elastina e di collagene. Fra i suoi effetti principali c'è anche quello di idratare la pelle in profondità. Negli ultimi anni, questa sostanza è sempre più impiegata per prevenire l'invecchiamento. Infatti, se l'acido ialuronico è iniettato in piccole quantità negli strati più superficiali della pelle, è in grado di rivitalizzare la pelle, di migliorarne l'elasticità, il turgore, l'idratazione e di aiutare anche a prevenire l'azione aggressiva dei raggi solari. Il risultato che si ottiene alla fine è quindi una rigenerazione naturale.