

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

Come stendere la crema • Contro le rughe: acido ialuronico • Pelle stressata dal freddo: mangiate agrumi

Mi può dire come si applica correttamente una crema sul viso e sul corpo? Vorrei poterlo fare nel migliore dei modi.

Erika

Le consiglio di stenderla sul viso con movimenti circolari e leggeri, usando i polpastrelli. La direzione da seguire è dal centro del volto verso i lati e dal basso verso l'alto. Invece, per applicare la crema sul corpo, deve partire dalle caviglie salendo fino all'inguine e spalmando il prodotto con il palmo della mano aperto e con ampi movimenti circolari. Dall'addome deve poi proseguire fino al collo, mentre per le braccia deve partire dal polso muovendosi fino alla spalla. Per la schiena, data la posizione scomoda, l'ideale è farsi aiutare.

Perché molti dermatologi sono contrari ai filler permanenti, cioè a sostanze iniettate in modo permanente nella pelle per contrastare gli inestetismi e le rughe del viso?

Stefania

Per un motivo fondamentale: i filler permanenti sono a base di metacrilati, sostanze che pelle e tessuti non sono capaci di smaltire. Per questo motivo, quando sono iniettate nella pelle, queste sostanze si comportano come corpi estranei dando luogo, in alcuni casi, a crisi di rigetto. Sulle zone trattate si formano così gonfiori, noduli pieni di pus e persino

ulcerazioni che possono durare mesi o anni, lasciando spesso cicatrici. Tutt'altra cosa sono, invece, i filler riassorbibili, per i quali si utilizzano materiali che il corpo è in grado di digerire e di eliminare. I più usati sono quelli a base di acido ialuronico che, se impiegato nella sua formulazione naturale, dà intolleranze solo in rarissimi casi, poiché è assorbito piuttosto rapidamente dagli enzimi presenti nella pelle.

Arriva il freddo e, come ogni anno, arrivano anche i geloni ai piedi. Mi dà qualche consiglio naturale per prevenirli?

Giulia

Il primo suggerimento che posso darle sembrerebbe scontato, ma di solito è quello meno seguito. Deve proteggersi con un abbigliamento adeguato. Riguardo ai piedi, le consiglio di indossare calze e scarpe adatte alle basse temperature, e confortevoli. Inoltre le suggerisco di dedicare tempo a esercizi fisici. La ginnastica migliora l'efficienza del sistema cardiovascolare, è quindi di supporto alla circolazione sanguigna periferica, permettendo così di prevenire il disturbo. Si può aiutare anche consumando alimenti ricchi di vitamina C, come arance e kiwi, di betacarotene, come carote, spinaci e cavoli, e di bioflavonoidi, come i frutti di bosco. Queste sostanze sono un vero toccasana per i vasi sanguigni e favoriscono il microcircolo.