

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

• Occhiaie: usate un cuscino alto • L'acido ialuronico ringiovanisce • Le noci combattono le smagliature

Ho un grande tormento: le occhiaie. Mi consiglia qualche rimedio per attenuarle?

Cristiana

Per contrastare questo inestetismo possono esserle di aiuto alcuni semplici accorgimenti. Innanzitutto le suggerisco di dormire con regolarità e di usare un cuscino alto per non lasciare la testa troppo bassa rispetto al corpo. Le consiglio poi di limitare l'esposizione a fonti di calore, come lampade abbronzanti e sole, e di non usare creme grasse, poiché ostacolano la traspirazione della pelle. L'ideale sono prodotti a base di bioflavonoidi, estratti di vite e centella, fospidin, sostanze che favoriscono la microcircolazione. Infine, per supportare il microcircolo, le suggerisco di consumare alimenti con grandi quantità di flavonoidi. Tra i più utili ci sono i frutti di bosco, come more, mirtilli, ribes e lamponi.

Una amica mi ha detto che esistono tecniche molto utili per rivitalizzare la pelle del viso, come il picotage. È vero? Di che cosa si tratta?

Ilenia

Sì, è vero. Il picotage è una delle tecniche più efficaci per rigenerare la pelle del viso. La terapia è valida anche per la rivitalizzazione di collo e décolleté. Si tratta di una serie di microiniezioni superficiali di acido ialuronico na-

turale, fatte nelle pieghe della pelle, a distanza di un centimetro l'una dall'altra. L'acido ialuronico stimola la produzione di elastina e di collagene e rende la pelle fresca e compatta, rinforza le difese naturali contro i raggi del sole, contrasta i radicali liberi e idrata le cellule, senza rischi di allergie. I risultati ottenuti sono efficaci e naturali.

È vero che la frutta secca con il guscio, come noci e mandorle, aiuta a contrastare le smagliature? Ne ho diverse e vorrei che non ne comparissero altre.

Gisella

Sì, la frutta secca con il guscio, come noci, mandorle e nocciole, è un toccasana nella lotta contro le smagliature. Questo dipende dalla grande presenza di vitamina E, sostanza dall'azione elasticizzante. Se è consumata con regolarità, quindi, la frutta secca aiuta a prevenire oppure a limitare la formazione di smagliature. Inoltre la frutta secca con il guscio contiene acidi grassi polinsaturi, che contrastano la perdita di idratazione, fra i principali nemici della bellezza della pelle. Quindi le suggerisco di consumare frutta secca ma con moderazione, poiché noci, nocciole e mandorle sono cibi piuttosto calorici. Le raccomando pertanto di mangiarne ogni giorno piccole quantità per evitare di ingrassare.