



Il professor
Antonino Di Pietro

Date lievi pizzicotti alla pelle per renderla tonica

«Qualche pizzicotto dato con delicatezza migliora la circolazione sanguigna e mantiene giovani» • «Fate spugnature con acqua calda e fredda alternate»

Per avere una pelle tonica e luminosa consiglio di fare un automassaggio sul viso e su tutto il resto del corpo. Inoltre suggerisco di dare ogni tanto lievi pizzicotti alla pelle e di fare spugnature prima con l'acqua calda e poi con quella fredda oppure di farsi la doccia o il bagno alternando i getti di acqua calda a quelli di acqua fredda. Infine consiglio di stendere sulla pelle un velo di crema a base di sostanze ricavate dalla soia e dal guscio dei crostacei».

«Massaggiate il viso per cinque minuti»

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto dermatologico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). A lui ci siamo rivolti per sapere come mantenere la pelle sempre tonica e gli domandiamo: «Perché consiglia di massaggiare il viso e il corpo? E per quanto tempo dovremmo farlo?».

«Per mantenere la pelle giovane e tonica», risponde il professor Di Pietro «suggerisco di massaggiarla tutti i giorni per circa cinque minuti: questo favorisce la circolazione sanguigna e garantisce anche un buon apporto di una proteina chiamata elastina, in grado di rendere la pelle più elastica».

«Come suggerisce di massaggiare la pelle?», gli chiediamo.

«L'automassaggio al viso è semplice», dice il professor Di Pietro. «Vi consiglio di fare

gli stessi movimenti che si dovrebbero fare quando si stende una crema: con una lieve pressione, usando le quattro dita di una mano, escludendo il pollice, fate movimenti circolari. Cominciate con i polpastrelli dal naso verso le orecchie, poi dal naso verso la fronte e infine dal naso verso il mento. Invece per il massaggio del corpo, con i polpastrelli fate movimenti circolari dal basso verso l'alto».

«Stendete un velo di crema idratante»

«Perché raccomanda di dare ogni tanto lievi pizzicotti alla pelle?», gli domandiamo.

«Perché migliora la circolazione sanguigna», continua il professor Di Pietro. «Bastano lievi pizzicotti che sollevino un poco la pelle, con delicatezza. Per migliorare la circolazione suggerisco anche le spugnature. Si prendono due asciugamani, uno imbevuto di acqua calda a circa quaranta gradi e l'altro di acqua fredda. Strizzate e passate sulla pelle l'asciugamano con acqua calda e poi quello con acqua fredda, per dieci volte su ogni parte del corpo da rendere più tonica».

«Infine perché consiglia una crema a base di sostanze ricavate dalla soia e dal guscio dei crostacei?».

«Consiglio di stendere sulla pelle un velo di un siero di fospidin, contenente cioè fosfolipidi, che derivano dalla soia, e glucosamina, una sostanza ricavata dal guscio dei crostacei, poiché queste sostanze rigenerano la pelle e la rendono più giovane», conclude il professor Di Pietro.

I NOSTRI CONSIGLI

Per avere una pelle tonica camminate per trenta minuti al giorno a passo spedito: aiuta a eliminare le tossine e rende la pelle più levigata.

- Per mantenere la pelle giovane e sana usate, mentre vi lavate, detergenti che facciano poca schiuma perché sono più delicati.

- Dopo ogni lavaggio strofinate con forza l'asciugamano sulla pelle per eliminare le cellule morte e per rendere la pelle luminosa.

- Mangiate in media tre porzioni di legumi oppure di carne bianca alla settimana. Questi cibi sono ricchi di proteine e, quindi, rendono più tonica la pelle.