



Il professor
Antonino Di Pietro

Consigli di **BELLEZZA**

Massaggiate il corpo per renderlo più tonico

«Durante il bagno oppure sotto la doccia, passate un'asciugamano di cotone su tutta la pelle perché migliora la circolazione e mantiene più giovani e in forma»

Per rendere la pelle del corpo più idratata, più morbida, più seducente e dal colore più omogeneo, consiglio di effettuare da soli a casa propria un massaggio su tutto il corpo. Servono pochi strumenti per ridare splendore e morbidezza alla pelle: una crema ricca di granuli esfolianti, cioè in grado di rinnovare la pelle, e un'asciugamano spesso di cotone. Inoltre ogni sera raccomando di massaggiare il viso mentre si applica un velo di crema idratante a base di sostanze estratte dalla soia e dai crostacei».

«Datevi qualche pizzicotto sul viso»

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 Dermoclinico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). A lui abbiamo chiesto come rendere la pelle idratata e morbida e gli domandiamo: «Perché consiglia di fare un massaggio su tutto il corpo?».

«Perché il massaggio esfoliante», spiega il professor Antonino Di Pietro «aiuta a rinnovare la pelle e permette anche di eliminare le cellule morte. Inoltre ricompatta lo strato corneo superficiale e permette alla pelle di essere più sana, più tonica e di apparire più giovane».

«Come consiglia di effettuare il massaggio esfoliante sul corpo?», gli domandiamo.

«Per due volte alla settimana,

durante il bagno oppure sotto la doccia», dice il professor Antonino Di Pietro «passate un'asciugamano di cotone sulla pelle facendo movimenti circolari e insistendo sui glutei e sull'esterno della coscia. In questo modo, stimolando il microcircolo, donerete più ossigeno alla pelle».

«Invece come consiglia di massaggiare il viso?», gli chiediamo.

«Mettetevi davanti allo specchio», spiega il professor Antonino Di Pietro «e, con le mani, partite dal naso e fate delicate pressioni circolari verso i lati del viso. Poi sollevate la pelle con leggeri pizzicotti per riattivare la circolazione, quindi comprimate di nuovo la zona, spingendo la pelle verso il basso. Ripetete questi movimenti per cinque volte ogni sera mentre usate il detergente per rimuovere il trucco o mentre stendete una crema idratante».

«Usate anche la crema idratante»

«Quale crema idratante consiglia di utilizzare per rendere più morbida e vellutata la pelle del viso?», gli domandiamo.

«Per idratare la pelle», risponde il professor Antonino Di Pietro «vi suggerisco di spalmare sul viso un velo di crema di burro di karité oppure un composto a base di fospidin, contenente fosfolipidi, sostanze che derivano dalla soia, e glucosamina, una sostanza ricavata dal guscio dei crostacei, che nutrono la pelle in profondità, la mantengono giovane e la rendono più seducente».

I NOSTRI CONSIGLI

Per mantenere il corpo sempre in forma, giovane e tonico, camminare almeno per un'ora al giorno a passo spedito.

• Quando massaggiate il vostro corpo insistete sulle zone dove la pelle è più spessa, come i calli delle mani e dei piedi. In particolare, ricordatevi di strofinare bene i tallo-

ni per ridurre gli indurimenti della pelle.

• Se volete avere un viso più luminoso, potete usare una crema esfoliante. Però preferite sempre quelle specifiche per la pelle del viso, che è più delicata. Le creme specifiche contengono granuli più fini di quelli che si usano di solito per massaggiare il corpo.