

I SEGRETI DI UNA PELLE DA STAR

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" Antonino Di Pietro svela anche a noi i segreti per avere una pelle fresca come quella dei protagonisti della TV

Alla ricerca dei più validi rimedi naturali per la cura della pelle, ho letto molto: da più parti si dice che consumare spesso frutta secca fa benissimo. Ma è vero? E se così fosse, quali effetti benefici garantirebbe mangiare questo tipo di alimenti?

Sandra

Cara Sandra, le confermo tutto: quanto ha letto è assolutamente corretto. Consumare frutta secca a guscio, come mandorle, noci e nocciole, è un vero toccasana nella lotta contro le smagliature perché si tratta di alimenti molto ricchi di vitamina E, una sostanza dall'azione elasticizzante. Così, se viene consumata regolarmente, la frutta secca aiuta a prevenire o a limitare la formazione di smagliature, oltre che a contrastare la perdita di tono della cute. Non solo: la frutta secca a guscio contiene anche acidi grassi polinsaturi, utilissimi per contrastare la perdita di idratazione, uno dei principali nemici della bellezza della pelle. Una sola avvertenza: noci, nocciole e mandorle sono cibi molto calorici e, quindi, bisogna mangiare ogni giorno ma in piccole quantità, soprattutto se si hanno problemi di peso.

Mi hanno recentemente diagnosticato un problema dermatologico, la rosacea, nella parte centrale del viso: mi hanno detto anche che con molta probabilità non riuscirò mai a sconfiggerla completa-

te. Non è stata una bella notizia: lei mi conferma che quanto mi hanno riferito è vero, e cioè che dalla rosacea non si guarisce?

Ortella

A diagnosticare la rosacea sarà stato, credo, un collega dermatologo: non posso che confermarle che è stato sincero e preciso. La rosacea è una malattia della pelle di tipo cronico e perciò difficilmente può essere sconfitta in maniera definitiva. Alcune buone abitudini possono, però, permetterle di tenerla a bada con una certa facilità. Prima di tutto, dovrebbe evitare le cause che la possono scatenare: quindi stia alla larga dagli ambienti con temperature troppo alte, cerchi di limitare lo stress e non faccia uso di bevande alcoliche o di cibo speziato. Dovrebbe poi evitare i prodotti per il trucco contenenti sostanze irritanti, come alcol o mentolo: per questo, attenzione anche a deodoranti e profumi. Ogni volta che si trucca, dovrà poi ripulire il viso con estrema cura la sera, in modo da eliminare ogni traccia di prodotti cosmetici, passando latte detergente e risciacquando con acqua abbondante. Attenzione, infine, all'esposizione ai raggi solari, soprattutto d'estate e al mare. Oltre a cercare di limitare l'esposizione diretta, dovrebbe comunque utilizzare sempre prodotti fotoprotettivi a schermo totale. Per sceglierli, si faccia consigliare dal dermatologo, in modo da potere acquistare la crema migliore per il suo caso specifico.