

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*

Sono rimasta incinta da poco tempo e ne sono felicissima. Per il momento, la gravidanza sta procedendo bene: ho deciso che voglio garantire al mio bambino fin da adesso, ancora prima della sua nascita, solo le scelte più sicure. Ed è qui che sorge il problema che gradirei che lei mi aiutasse a risolvere. Fin da giovanissima, ho parecchi capelli bianchi: così, da più di dieci anni, ho l'abitudine di tingerli. La mia domanda perciò è questa: la tintura per i capelli che usano i parrucchieri è dannosa per il bambino se la mamma fa un ritocco del colore nel periodo della gravidanza?

Tiziana

L'unica sostanza presente nelle tinte per capelli oggi in commercio, anche nei laboratori dei parrucchieri, che può essere dannosa in fase di gravidanza, è la parafenilendiamina: serve, in pratica, per fissare il colore della tintura sul fusto dei capelli. La sua potenziale pericolosità, però, è in realtà legata alla quantità di questa sostanza presente nei prodotti, e di solito non è eccessiva. Per evitare qualsiasi tipo di rischio, comunque, in questa fase importante e delicata della vita sua e del suo bambino, come valida alternativa le consiglio di usare, per qualche mese, le tinture vegetali: sono naturali e non contengono sostanze pericolose.

Si sta avvicinando l'estate e vorrei potere arrivare serenamente alla fatidica

"prova costume". Sono una donna abbastanza magra, ma ho un nemico che mi rende la vita impossibile: la cellulite. Ho deciso allora di iscrivermi in palestra, di utilizzare creme specifiche e anche di fare dei massaggi. A questo punto, mi chiedo però: è opportuno intervenire anche sull'alimentazione?

Grazia P.

Prima di tutto, volevo dirle che fa bene ad agire su più fronti per cercare di combattere la cellulite. Per quanto riguarda poi l'alimentazione, posso consigliarle anzitutto di consumare cibi contenenti vitamine A e C, oltre ad alimenti ricchi di antociani e bioflavonoidi, sostanze che rinforzano le pareti dei vasi sanguigni, impedendo che dalle cellule cutanee fuoriesca il liquido responsabile dei gonfiori tipici della cellulite. I cibi migliori, da questo punto di vista, sono i frutti di bosco, come ribes, more e mirtilli: si abitui a consumarli spesso. Dovrebbe inoltre mangiare ananas che, grazie alla presenza di bromelina, è un ottimo antinfiammatorio. Non dimentichi poi le mele, l'anguria e i meloni, che hanno una azione diuretica e aiutano a eliminare l'acqua in eccesso. Per lo stesso motivo, riduca il consumo di sale: la quantità che le è consentita è soltanto un pizzico al giorno. Eviti, infine, i cibi piuttosto salati, come gli insaccati e i formaggi, e tenga presente che molti cibi ne contengono per natura già una piccola quantità. Quindi, faccia attenzione.