

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*

Da qualche mese, mi sono trasferito dalla provincia in città: stavo in campagna, al Sud, dove l'aria è pulita, e ora, invece, sto nella periferia di una grande città del Nord e ho notato che adesso i miei capelli appaiono molto più grassi di prima. Vorrei perciò aumentare la frequenza con cui li lavo, ma ho un piccolo dubbio: è vero che lavandoli spesso si può danneggiarli fino a provocarne la caduta massiccia o fino a causare persino la calvizie?

Paolo

Lavare i capelli con una certa frequenza, specie quando si abita in città, in realtà è una buona pratica per evitare che le polveri sottili, presenti nell'atmosfera in quantità molto superiore a quanto accade in campagna, ingrassino i capelli o provochino eventuali altri problemi come, per esempio, le irritazioni del cuoio capelluto. Così, via libera agli shampoo: non è certo un lavaggio al giorno a essere causa diretta della calvizie. È però importante utilizzare i prodotti giusti: bisogna scegliere shampoo che non siano aggressivi e poi, durante il lavaggio, è necessario evitare di sfregare il cuoio capelluto con troppa forza. Lo stesso discorso vale nel momento in cui si usa l'asciugamano per l'asciugatura. Conviene essere delicati e non sfregare la testa con eccessiva decisione. È molto meglio, per non danneggiare i capelli e accelerarne la caduta, tamponarli delicatamente con un asciugamano morbido, per assorbire co-

sì l'acqua in eccesso.

Sono una casalinga, ho quarantanove anni e soffro da sempre di fragilità alle unghie. Nonostante cerchi di curarle scrupolosamente con creme e unguenti, sono davvero un disastro e, nonostante le mie attenzioni, peggiorano ogni giorno di più. Può darmi qualche consiglio per migliorare la situazione?

Carla

Con ogni probabilità, il fatto che le sue unghie siano così fragili dipende anche dal tipo di lavoro che svolge. Il contatto costante con prodotti per la pulizia della casa e con la polvere è, infatti, tra le principali cause della fragilità di questa parte del corpo. Le suggerisco quindi, come prima cosa, di indossare sempre i guanti protettivi per sbrigare le faccende domestiche: devono essere in gomma quando le mani entrano in contatto con detersivi e acqua, mentre devono essere in stoffa quando spolvera. Le raccomando poi di seguire una alimentazione equilibrata, che garantisca il giusto apporto di minerali e vitamine all'organismo: mangi, anzitutto, cibi ricchi di ferro come le verdure a foglia larga e scelga alimenti contenenti rame, come pesce azzurro, tra cui sgombri e sardine. Nella sua alimentazione devono, infine, sempre esserci pesce, latte, carni magre, frutta secca, cavoli e bietole, tutti cibi cioè ricchi di zinco, sostanza preziosa per mantenere le unghie in buona salute.