



Il professor
Antonino Di Pietro

Per una pelle idratata, il bagno e la doccia siano brevi

«Quando vi lavate, vi consiglio di rimanere nell'acqua non oltre venti minuti» • «I lavaggi troppo lunghi possono indebolire e seccare la pelle»

A causa del freddo, la pelle diventa secca e ha bisogno di cure. Per restituire la giusta idratazione e per mantenerla sana, idratata e morbida suggerisco di fare la doccia oppure il bagno, regolando la temperatura sull'acqua tiepida. Assicuratevi di non fare durare il lavaggio oltre i venti minuti. Mentre siete sotto l'acqua massaggiate la pelle con un guanto di crine o con un panno di cotone. Poi variate la temperatura dell'acqua, alternando quella calda con quella fredda. Infine, dopo la doccia oppure il bagno stendete sulla pelle un velo di crema a base di sostanze ricavate dalla soia e dal guscio dei crostacei».

«Usate sempre acqua tiepida»

Ecco che cosa consiglia un grande esperto, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle del corpo giovane e sana e gli chiediamo: «Perché consiglia di lavarsi con l'acqua tiepida? Qual è la temperatura giusta?».

«Consiglio di lavarsi con l'acqua a una temperatura di circa trentasette gradi», dice il professor Di Pietro. «L'acqua troppo calda secca la pelle e la disidrata perché elimina in parte il film idrolipidico, cioè la pellicola sottile composta da grasso e da acqua che protegge la pelle».

«Perché raccomanda di non prolungare oltre i venti minuti la doccia oppure il bagno?», gli

chiediamo.

«Il bagno e la doccia troppo lunghi possono indebolire e seccare la pelle, mentre i lavaggi brevi la rivitalizzano», spiega il professor Di Pietro.

«Perché consiglia di massaggiare la pelle con un guanto di crine oppure con un panno di cotone?», gli domandiamo.

«Il massaggio con il guanto di crine oppure con il panno di cotone permette di staccare le cellule morte che si trovano sulla superficie della pelle e questo processo aiuta la pelle a rigenerarsi facilmente», spiega il professor Di Pietro.

«Stendete un velo di crema sulla pelle»

«Perché consiglia di variare la temperatura dell'acqua durante il bagno oppure la doccia, passando dai getti caldi a quelli freddi?», gli domandiamo.

«I getti di acqua calda e fredda attivano la circolazione», risponde il professor Di Pietro «infatti l'acqua calda dilata i vasi sanguigni, mentre quella fredda li restringe. Questa ginnastica dei vasi sanguigni migliora la bellezza della pelle e la rende più tonica».

«Infine, perché consiglia dopo la doccia oppure il bagno di stendere una crema?», gli chiediamo.

«Suggerisco», dice il professor Di Pietro «una crema a base di fosfolipidi, cioè un composto contenente fosfolipidi, sostanze che derivano dalla soia, e glucosamina, una sostanza ricavata dal guscio dei crostacei, perché questi principi nutrono la pelle in profondità e la mantengono in salute e più giovane».

I NOSTRI CONSIGLI

Quando scegliete un bagnoschiuma, scegliete i prodotti che fanno poca schiuma, cioè che riportano la scritta in etichetta: «senza tensioattivi», cioè privi di sostanze schiumogene. Infatti sono più delicati e non irritano la pelle.

• Se volete rendere più profumato il bagno, quando la va-

sca è piena, versate nell'acqua qualche goccia di estratti di malva, di arancio, di lavanda, di liglio, di menta oppure di camomilla, che danno un effetto rilassante.

• Dopo la doccia oppure dopo il bagno passare con forza un asciugamano sul corpo aiuta a rimuovere le cellule morte e a rinnovare la pelle.