

SETTIMANALE

# DIPIU'

11 AGOSTO 2008 - N. 32

CAIRO EDITORE

€ 1,00 (IN ITALIA)



Diretto da  
**Sandro Mayer**

**SICUREZZA**  
La nuova legge



La Santa che  
le stimate  
Padre

**Berlusconi  
e Veronica**



**E' TORNATO  
L'AMORE**

**Cellulite**  
CAMMINATE  
NEL MARE



**Pasqualino**  
HO AVUTO  
CRISI D'ANSIA:  
ROBERTA  
MI HA AIUTATO

**1.050.000**  
copie



**Annalisa Minetti parla della crisi coniugale che ha vissuto**

**MANUELA VILLA HA SALVATO  
IL MIO MATRIMONIO**



9 771824 034007

# Per avere capelli più lucidi mangiate la soia

La soia contiene sostanze che restituiscono tono e lucentezza ai capelli "stressati" dal sole e dal caldo • Sciacquateli con acqua dolce dopo ogni bagno in mare o in piscina



1) La linea Collistar Speciale Capelli al Sole si compone di: olio spray capelli protezione colore, olio spray protettivo rinforzante, shampoo-crema riequilibrante doposole, maschera intensiva capelli ristrutturante doposole. 2) Il Doccia Shampoo doposole Ultra fresh di Neutro Roberts deterge delicatamente pelle e capelli rinfrescandoli perché a base di eucalipto e menta piperita. 3) Il balsamo protezione estate Pantene nutre e idrata i capelli "stressati" dal sole. 4) Lo spray protettivo per capelli Easy Sun di Deborah Bioetyc protegge dal cloro, dalla salsedine e dai raggi solari. 5) L'integratore alimentare Bioscalin Sole di Giuliani agisce dall'interno nutrendo il cuoio capelluto e i capelli. 6) L'Oil non oil Master Line riveste i capelli con una sottile pellicola proteggendoli dall'azione nociva dei raggi solari. 7) La linea Doposole Sunsilk è composta da shampoo, balsamo e crema doposole formulati con filtri UV e latte di cocco che rendono i capelli morbidi e luminosi. 8) Lo shampoo-crema e la crema dopo-shampoo nutri-ristrutturante Dercos Technique di Vichy rendono i capelli morbidi, rivitalizzati e brillanti perché riparano e nutrono la struttura del capello.

## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er riparare la testa dal sole usate sempre un cappello. Ma sceglietelo in cotone, in lino o in paglia perché sono materiali che lasciano "respirare" il cuoio capelluto.

- Per potenziare l'effetto rigenerante e ristrutturante della maschera per capelli, stendetela su tutta la lun-

ghezza della vostra chioma e poi avvolgete la testa con la carta stagnola, la stessa che usate in cucina. Lasciate in posa dieci minuti e poi risciacquate.

- Per riattivare la circolazione, durante lo shampoo massaggiate il cuoio capelluto per cinque minuti con i polpastrelli delle dita.

**P**er avere capelli sempre sani, voluminosi e lucidi suggerisco innanzitutto di adottare una alimentazione mirata perché la salute dei capelli, come quella della pelle, inizia a tavola. Consiglio, quindi, di mangiare frutta e verdura di stagione come albicocche, pesche, peperoni, meloni, lattuga e spinaci ma anche noci, sardine, sgombri, frutti di mare e, per restituire alla chioma tono e lucentezza, la soia, meglio se cruda in germogli. Inoltre raccomando di seguire alcuni semplici accorgimenti prima, durante e dopo il lavaggio perché in questa stagione i capelli hanno bisogno di cure maggiori: il caldo, il sole, ma anche la salsedine del mare e il cloro delle piscine rischiano di sfibrare e di indebolire la chioma, rendendola opaca e inconsistente».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle*, pubblicato da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere i capelli sani in questa stagione sia al mare sia in città e gli chiediamo: «Perché in questa stagione i capelli hanno bisogno di cure maggiori?».

«Perché il caldo aumenta la sudorazione che priva i capelli di molte sostanze utili alla loro salute», risponde il professor Di Pietro. «Stesso effetto ha il sole, che prosciuga le riserve di acqua dei capelli, accelera la formazione dei radicali liberi e intacca la melamina, che conferisce loro

il colore. Inoltre, la salsedine del mare li priva di altra acqua, li graffia e il cloro delle piscine li sfibra. Per mantenere una chioma sana suggerisco, quindi, di inserire nella alimentazione i cibi che restituiscono ai capelli le sostanze di cui hanno bisogno».

## «Lavate spesso la chioma»

«Quali sono questi cibi?», gli chiediamo.

«Albicocche, pesche, peperoni e meloni perché sono ricchi di vitamine rinforzanti e antiossidanti; lattuga e spinaci perché sono ricchi di ferro. Le noci apportano invece lo zinco mentre sardine, sgombri e frutti di mare il rame e altre sostanze che fanno parte della struttura del capello. Ma consiglio anche di mangiare germogli di soia, che contengono colina, inositol, biotina e acido pantotico, che restituiscono tono e luminosità ai capelli. Suggerisco poi di seguire alcuni semplici accorgimenti quotidiani quali: lavare spesso, anche tutti i giorni, i capelli perché l'eccesso di sebo che si accumula diventa terreno fertile per i microrganismi; usare uno shampoo non aggressivo e diluito con l'acqua; asciugarli con un phon tiepido e almeno a ventisei centimetri di distanza. Inoltre, in spiaggia e in piscina, consiglio di usare prodotti specifici per proteggere i capelli dai raggi solari e di risciacquarli in acqua dolce dopo ogni bagno. Così i vostri capelli alla fine dell'estate saranno sani e più belli».



Il professor Antonino Di Pietro

Un grande dermatologo illustra un facile rimedio contro questo disturbo

# LA CELLULITE SI COMBATTE AL MARE

«Camminare nell'acqua bassa aiuta la circolazione ed elimina i liquidi in eccesso»

di Giulio Divo

Milano, agosto

**G**aviglie gonfie, gambe pesanti, piedi doloranti, cellulite, sono tutti disturbi che si possono combattere grazie a un rimedio molto semplice e al tempo stesso estremamente efficace che potete adottare subito nelle belle giornate estive: le passeggiate in acqua e sulla sabbia della spiaggia. Oltre al benessere delle gambe e dei piedi, questo genere di passeggiate è un toccasana per tutto il corpo, poiché acqua e sabbia garantiscono una azione rigenerante e defaticante e aiutano i muscoli a liberarsi dell'acido lattico, quella sostanza che genera indolenzimento muscolare dopo l'attività fisica o comunque dopo avere tenuto i muscoli in tensione, per esempio assumendo posizioni sbagliate. Insomma, camminare sulla sabbia o in acqua, avendo cura che l'acqua non superi il ginocchio, costituisce un esercizio fisico estremamente utile per il benessere del sistema circolatorio e linfatico, cioè quella complessa rete di vasi e di ghiandole del nostro corpo in cui si accumulano liquidi».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e presidente dell'Isplad, cioè la Società di Dermatologia Plastica e Oncologica. Al professor Di Pietro ho chiesto quali sono i benefici del passeggiare in acqua e sulla sabbia.

**Perché passeggiare in acqua o sulla sabbia della spiaggia fa bene?**

«Perché l'azione dell'acqua sulle gambe e quella della sabbia sotto le piante dei piedi facilitano il cosiddetto ritorno venoso, la risalita del sangue, attraverso le vene,



**«E' COME UN MASSAGGIO»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e presidente dell'Isplad, la Società di Dermatologia Plastica e Oncologica, nel suo studio di Milano. «Le passeggiate nell'acqua e sulla sabbia funzionano come un vero e proprio massaggio», dice.

verso il cuore migliorando la circolazione e l'ossigenazione del sangue. Le passeggiate sulla sabbia, inoltre, funzionano come un vero e proprio massaggio naturale che si può eseguire solo in determinati momenti dell'anno, quando siamo liberi di camminare a piedi nudi su una superficie soffice e allo stesso tempo compatta come, appunto, la sabbia. Raccomando questi massaggi naturali soprattutto ai pazienti che soffrono di gonfiore agli arti inferiori».

**Perché?**

«Perché l'azione massaggiante

dell'acqua di mare o della sabbia sotto i piedi aiuta a migliorare la circolazione e quindi a riassorbire il sangue che ristagna a livello delle gambe e dei piedi, diminuendo il gonfiore che affligge molte persone soprattutto con l'arrivo del caldo».

**In che modo una passeggiata in acqua o sulla sabbia può eliminare i gonfiori?**

«Queste passeggiate aiutano a rendere più elastici i vasi sanguigni che, a loro volta, riusciranno più efficacemente a riportare i liquidi in eccesso alla loro sede

naturale, cioè a ridistribuirli equamente in tutto il corpo. E questo produce un duplice effetto. Il primo effetto è che riduce il gonfiore e l'indolenzimento; il secondo effetto è che, di conseguenza, anche l'aspetto estetico migliora. Questo esercizio, inoltre, è utilissimo per eliminare la cellulite».

**Perché?**

«Perché anche la cellulite è la conseguenza di un ristagno di liquidi nel grasso sottocutaneo delle cosce. Camminando in acqua o sulla sabbia si riattiva la circolazione sanguigna, che porta via l'acqua in eccesso e permette così di bruciare con maggiore facilità i cuscinetti di grasso, come potrebbe fare un massaggio. A questo proposito devo comunque aggiungere che se camminare sulla sabbia è un esercizio sufficiente per migliorare la circolazione, in acqua consiglio di abbinare alla semplice camminata anche alcuni esercizi fisici che aiutano davvero a moltiplicarne il beneficio».

**Quali esercizi consiglia per migliorare l'effetto della camminata?**

«Il primo esercizio che consiglio aiuta a migliorare l'efficienza delle articolazioni, poiché in acqua il peso del corpo è minore e quindi le articolazioni sono meno sollecitate, rassoda i muscoli dell'addome e, quindi, serve a ottenere un ventre piatto. Questo esercizio consiste nel camminare, con lo stesso ritmo che useremmo in città, con l'acqua fino al polpaccio, per cinque minuti. Dopo cinque minuti ci si deve portare un poco più al largo e immergersi in acqua fino alla vita per qualche secondo e poi si deve ricominciare a camminare per altri cin-

continua a pag. 116

# IL VERO E IL FALSO SUGLI ESERCIZI NELL'ACQUA

*Fanno bene sia al corpo sia all'umore • È una "terapia" nota fin dai tempi dell'antica Grecia • Due passi sulla battigia sono utili a qualsiasi età*

## VERO

**Camminare in acqua fa bene anche al tono dell'umore.** Infatti, migliorando la circolazione, affluisce più sangue al cervello e quindi c'è un beneficio anche psicologico.

## FALSO

**Gli stessi esercizi suggeriti per la ginnastica in acqua non possono essere eseguiti anche sulla sabbia.** Si possono fare, ma è necessario un maggiore allenamento perché in questo caso la sabbia rende l'esercizio più faticoso.

## VERO

**Per migliorare ulteriormente l'azione di queste passeggiate e degli esercizi è preferibile svolgere questa attività il mattino presto.** Infatti l'acqua ha una temperatura che svolge una azione tonificante per i vasi sanguigni. Anche l'azione della sabbia fresca ha un potere tonificante.

## FALSO

**Camminare in acqua fa male a chi ha piedi piatti o alluce valgo.** Al contrario anche coloro che soffrono di questi problemi ne traggono beneficio perché l'acqua riduce le sollecitazioni alle articolazioni del piede.

## VERO

**Questi esercizi sono più scomodi se effettuati al mare su un fondo di sassi.** In questo caso è preferibile dotarsi di scarpette in plastica, da risciacquare in acqua dolce appena finito il bagno.

## FALSO

**Si possono fare camminate sulla sabbia anche in caso di ferite o escoriazioni.** È meglio attendere che siano rimarginate per evitare che minuscoli granelli di sabbia entrino nella ferita con il rischio di causare una infezione.

## VERO

**Anche i sali minerali disciolti nell'acqua marina concorrono a migliorare l'aspetto e la salute**

**delle gambe.** Infatti nell'acqua di mare sono presenti sali minerali che nutrono la pelle e la purificano.

## FALSO

**Facendo esercizio in acqua, chi soffre di problemi vascolari, può sospendere le terapie.** La sospensione di qualsiasi terapia va concordata con il medico e non va fatta solo sulla base di una sensazione di benessere causata dagli esercizi in acqua o dalle passeggiate sulla sabbia.

## VERO

**L'esercizio in acqua è utile a tutte le età.** Dai bambini fino agli anziani non esistono fasce di età in cui è sconsigliabile eseguire ginnastica in acqua.

## FALSO

**Le donne in età che accusano problemi di osteoporosi dovrebbero evitare questo genere di ginnastica.** La ginnastica è utile per combattere l'osteoporosi perché il movimento stimola le cellule delle ossa a riprodursi. Inoltre il sole stimola la produzione di vitamina D, che ha una azione fondamentale per fissare il calcio alle ossa e quindi renderle più forti.

## VERO

**È da evitare la ginnastica in acqua marina in caso di lesioni della pelle come ferite infette o abrasioni estese.** Al di là del bruciore che l'acqua salata provoca, una prolungata permanenza in acqua potrebbe fare macerare la pelle e quindi ritardare il fondamentale processo di cicatrizzazione.



Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo.

## FALSO

**Bastano solamente cinque minuti al giorno di esercizio per ottenere un consistente beneficio.** Solitamente una attività ginnica, per produrre un effetto benefico consistente, non deve essere inferiore ai trenta minuti. Infatti, unicamente in questo arco di tempo si bruciano gli zuccheri e si comincia a bruciare anche la massa grassa.

## VERO

**Dopo gli esercizi in acqua o sulla sabbia ci si sente più attivi.** Lo sport provoca il rilascio di una sostanza, a livello cerebrale, che si chiama dopamina, la quale migliora la nostra vitalità.

## FALSO

**I benefici dell'esercizio ginnico in acqua sono noti soltanto da pochi anni.** Già quattrocento anni prima di Cristo il medico greco Ippocrate decantava le virtù dell'acqua e gli stessi antichi Romani, per i loro periodi di riposo, sfruttavano le località termali.

## VERO

**La ginnastica eseguita in acqua è in grado di ridurre anche le teleangectasie, cioè quelle specie di ragnatele rosse costituite da vasi sanguigni in evidenza.** Infatti la ginnastica non allena esclusivamente i muscoli, ma anche i vasi sanguigni, che guadagnano in elasticità e ringiovaniscono grazie alla attività fisica nell'acqua.

## FALSO

**Anche la ginnastica sulla sabbia è in grado di ridurre le teleangectasie, cioè quella specie di ragnatele rosse costituite da vasi sanguigni in evidenza.** In questo caso manca l'azione positiva dell'acqua che rinfresca i vasi sanguigni e li restringe.

## VERO

**Anche camminare nell'acqua sopra il livello del ginocchio è utile.** Serve a rassodare i glutei.

*continua da pag. 114*

que minuti nell'acqua bassa e così via. L'esercizio deve avere una durata di almeno mezz'ora. Per migliorare la circolazione, invece, suggerisco di eseguire un altro esercizio: ogni quattro passi in acqua si deve slanciare all'indietro prima una gamba e poi l'altra. Questo servirà anche per allungare i muscoli e per eliminare i dolori causati dall'acido lattico».

### Che cosa sono i dolori causati dall'acido lattico?

«Molto spesso le gambe dolgono perché le costringiamo ad assumere posizioni in cui il muscolo rimane in tensione per molto tempo, affaticandosi. E i muscoli, quando superano una certa soglia di fatica, producono acido lattico, che causa il dolore tipico di chi, per esempio, esegue un duro esercizio fisico dopo un lungo periodo di scarso allenamento. Ebbene questo esercizio aiuta il corpo a riassorbire l'acido lattico e a togliere il senso di pesantezza e di fatica. Esiste poi un altro esercizio che consiglio per combattere la cellulite».

### Quale?

«Consiste nel camminare in acqua e portare prima una gamba e poi l'altra fino al petto, a ogni passo. Questo esercizio deve essere ripetuto almeno cinquanta volte. Infine, sempre per riattivare la circolazione e per combattere la cellulite, suggerisco di eseguire questo esercizio: camminare a gambe divaricate e, ogni tre passi, riunire le gambe e piegarsi sulle ginocchia. L'esercizio è utile se si riescono a portare a termine almeno trenta piegamenti».

### Ogni giorno bisogna svolgere tutti questi esercizi?

«No, non è necessario: se ne può fare uno al giorno, oppure uno al mattino e un altro al pomeriggio, alternandoli. L'importante è avere una certa costanza e portare avanti questo programma per tutto il periodo delle vacanze. In questo modo il beneficio sarà non solo evidente ma anche duraturo».

*Giulio Divo*