

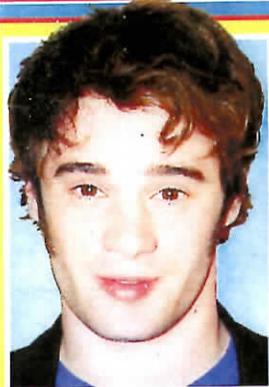
# DIPIÙ

25 MAGGIO 2009 - N. 21

CAIRO EDITORE



Diret  
San  
May



**LUDOVICO  
FREMONT**  
Il suo  
dramma  
con  
il padre

**SUPERTESTIMONE**

**A GARLASCO  
LA MATTINA  
DEL DELITTO  
HO VISTO...**

**VERONICA  
LARIO  
TOP MODEL**

**Grande  
Fratello**



**Gianluca  
a Napoli fui  
accoltellato**



**In edizione integrale su "DIPIÙ"  
IL LIBRO-MEMORIALI  
DI FABRIZIO CORONA**

**I suoi quattro mesi di prigione, le sue accuse  
le sue amicizie: tutto sull'uomo  
più discusso del momento, fidanzato con Bel**



Un celebre dermatologo spiega come "allenarsi" all'esposizione al sole

# PREPARATE LA PELLE ALL'ABBRONZATURA

«Consiglio di assumere integratori e alimenti ricchi di vitamine»

di Giulio Divo

Milano, maggio

**G**on l'arrivo della bella stagione consiglio di prendersi cura della pelle, specialmente pensando alle vacanze estive e al fatto che sicuramente essa sarà esposta al sole. Per ottenere il massimo beneficio dalla luce solare e limitare i danni che possono derivare da una esposizione scorretta ai raggi del sole, raccomando di agire adesso, integrando l'alimentazione con cibi ricchi di vitamine e di antiossidanti. A questo primo intervento di tipo alimentare suggerisco poi di associare una ulteriore protezione con integratori alimentari, una pulizia del viso per liberarlo da punti neri e impurità e, infine, un "allenamento" della pelle, se così si può chiamare. Si può farlo sottoponendosi a una seduta alla settimana sotto la lampada abbronzante, per avviare gradualmente la produzione di melanina, il pigmento scuro che determina l'abbronzatura, e, quindi, rendere meno traumatico l'impatto del sole sulla pelle».

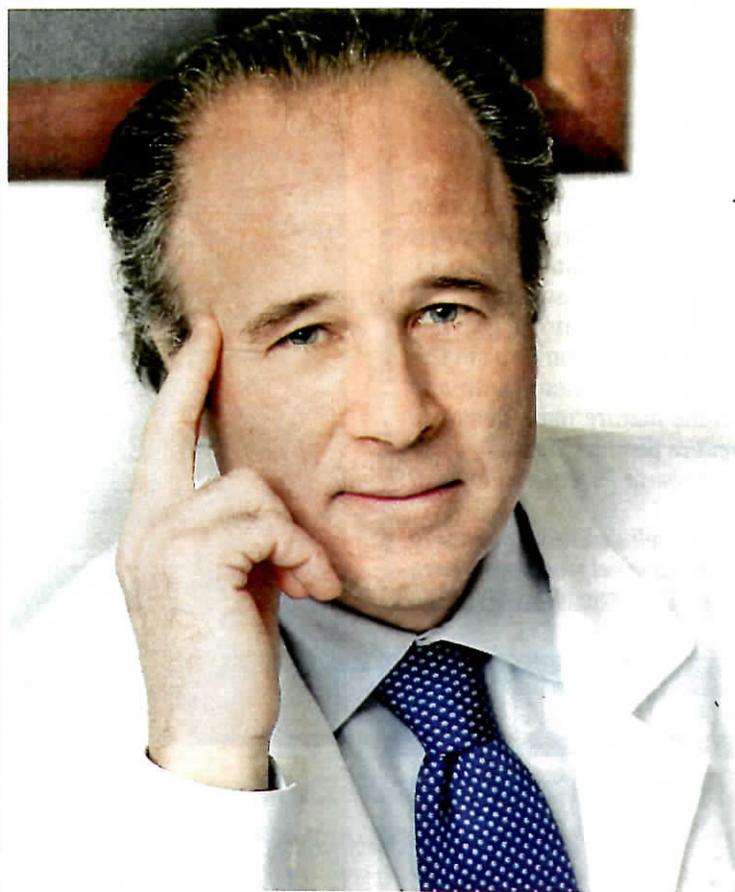
Sono le parole di un grande dermatologo, il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica.

## Perché consiglia di preparare la pelle all'esposizione solare?

«È necessario per prevenire danni: i raggi solari, infatti, se presi senza l'opportuna preparazione, possono risultare nocivi per la pelle».

## Quali sono i rischi legati a una esposizione al sole senza una adeguata preparazione?

«C'è il rischio di eritema, che spesso compare nelle persone senza una adeguata preparazione. Poi aumenta il rischio di andare incontro a scottature e di essere afflitti dalla formazione di antiestetici



**«BEVETE TANTA ACQUA»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente della Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica: «Per proteggere la pelle dai raggi solari», dice «è importante bere almeno due litri di acqua al giorno, perché l'acqua idrata le cellule di tutto il corpo, comprese quelle della pelle».

macchie cutanee. Inoltre, prendere il sole in modo scorretto aumenta il rischio di andare incontro ai melanomi, i tumori della pelle».

## Come consiglia di preparare la pelle?

«Bisogna adottare una strategia di preparazione che parte dall'alimentazione, passa attraverso l'integrazione di quelle vitamine e sali minerali che sono più difficili da ricavare attraverso il cibo e, infine, allenando la pelle ai raggi solari in maniera progressiva, un po' come si fa con la muscolatura quando si vuole tornare in forma dopo un lungo periodo sedentario».

## Quali cibi permettono di preparare la pelle all'azione dei raggi solari?

«Il primo alimento è l'acqua: raccomando di berne almeno due litri al giorno. L'acqua è importante perché idrata le cellule di tutto il corpo e, quindi, anche quelle della pelle. In aggiunta o in parziale sostituzione dell'acqua, consiglio di bere anche una tazza di latte e una tazza di tè verde al giorno».

## Perché il latte e il tè verde portano un beneficio alla pelle?

«Perché il latte contiene gli aminoacidi, utili a fortificare la struttura della pelle, rinforzandola. Poi

consiglio il tè, e in particolare il verde, perché è ricco di polifenoli, cioè sostanze capaci di depurare le cellule del corpo, e quindi anche quelle della pelle, dalle sostanze scarto garantendo loro maggiore vitalità e salute. Dopodiché posso consigliare quali alimenti solidi non possono mancare per preparare la pelle all'azione del sole».

## Quali sono gli alimenti utili per questo scopo?

«In primo luogo consiglio mangiare alimenti ricchi di vitamina C, che aumenta l'efficacia delle difese immunitarie della pelle. La vitamina C si trova nella lattuga, nelle fragole, nei kiwi, nei peperoni. Si tratta di cibi che, però, vanno consumati crudi, poiché la vitamina C si degrada facilmente se esposta al calore. Con centocinquanta grammi al giorno di uno di questi alimenti ci si assicura il fabbisogno giornaliero di questa vitamina, ma però bisogna aggiungere anche le vitamine del gruppo B».

## A che cosa servono le vitamine del gruppo B?

«A stimolare la ricrescita delle cellule della pelle e anche quelle dei capelli. Un alimento particolarmente ricco di questa vitamina è il pomodoro, che a sua volta contiene anche un'altra sostanza, il licopene, che protegge dagli eritemi solari. Anche in questo caso un piatto di pomodori in insalata crudi è sufficiente per assumere le vitamine di cui c'è bisogno. Un altro consiglio alimentare riguarda l'assunzione quotidiana di un bicchiere di succo di carote, che si trova in commercio solo o unito a quello d'arancia, infatti questo succo è ricco di beta-carotene, una sostanza che dona alla pelle una sorta di scudo protettivo contro l'effetto dannoso dei raggi solari, pur favorendo l'abbronzatura. Infine, consiglio di sostituire il pane bianco con quello integrale».

continua a pag.

# IL VERO E IL FALSO SULL'ABBRONZATURA

*Il fumo di sigaretta è uno dei peggiori nemici della pelle • Il caffè non provoca la formazione di macchie cutanee • L'esposizione al sole può causare la comparsa dell'herpes labiale*

## VERO

**Le persone che soffrono abitualmente di eritema solare, la settimana precedente la vacanza possono assumere una volta al giorno un antistaminico.** A volte l'eritema dipende da un fatto allergico che può essere prevenuto con questo tipo di medicina. È però da ricordare che questo farmaco ha bisogno della prescrizione medica e anche l'indicazione di un dermatologo è necessaria per evitare di assumere medicine inutilmente.

## FALSO

**Il consumo di carne, alimento ricco di proteine, aiuta a fortificare la pelle.** Le proteine sono utili per i muscoli, meno per la pelle.

## VERO

**Il pesce è utile per mantenere la pelle in salute in vista dell'esposizione al sole.** Il pesce è ricco di acidi grassi Omega-3, che idratano la pelle in profondità, e pertanto è un alimento consigliabile.

## FALSO

**Il betacarotene, cioè la sostanza di cui sono ricche le carote, stimola la produzione di melanina.** Il betacarotene non ha questa funzione ma serve a costruire una barriera che protegge la pelle dai possibili effetti nocivi dei raggi solari.

## VERO

**Mirtilli e more sono utili per prevenire problemi alla pelle in seguito all'esposizione al sole.** More e mirtilli sono ricchi di bioflavonoidi, sostanze che donano una maggiore elasticità ai vasi sanguigni e ai capillari.

## FALSO

**L'azione del sole è utile per chi soffre di couperose.** Al contrario, i pazienti afflitti da couperose devono esporsi al sole con prudenza, seguendo i consigli del dermatologo, per non peggiorare la situazione.

## VERO

**Il sole può essere un fattore scatenante dell'herpes labiale.** Spes-

so i raggi solari agiscono sulla pelle indebolendone le difese immunitarie. Ecco perché compaiono gli herpes labiali.

## FALSO

**Il caffè è dannoso per l'abbronzatura perché è indirettamente coinvolto nella formazione di macchie cutanee.** Il caffè non ha questa responsabilità, anzi, una tazzina di caffè al mattino aiuta a tonificare la circolazione sanguigna.

## VERO

**Il fumo di sigaretta è uno dei peggiori nemici della pelle.** Chi fuma costringe la pelle del viso a sopportare lo stress del fumo, che indebolisce la pelle stessa, ne spegne la lucentezza e determina anche una maggiore proliferazione di impurità.

## FALSO

**Il burro fa male alla pelle.** Il burro è una ottima fonte di selenio, una sostanza che serve a mantenere la pelle giovane, ragione per cui piccole quantità di burro non sono dannose per la salute della pelle, a meno che non ci siano controindicazioni di altro genere causate da malattie preesistenti.

## VERO

**Il latte di mucca è anche ricco di collagene ed elastina, sostanze amiche della pelle.** Collagene ed elastina sono sostanze che costituiscono l'impalcatura su cui si costruisce una pelle sana ed elastica.

## FALSO

**Il latte di soia non ha un effetto benefico sulla pelle.** Al contrario, la soia contiene fitoestrogeni, so-

stanze capaci di mantenere la pelle giovane, soda e compatta.

## VERO

**Anche il melone e i peperoni gialli, oltre alle carote, sono ricchi di betacarotene.** In generale tutta la frutta e la verdura con colorito giallo-arancione della polpa sono una buona fonte di betacarotene.

## FALSO

**L'anguria è un frutto ricco di sali minerali preziosi per la pelle.** L'anguria è un alimento piuttosto povero, e perciò raramente compare quale fonte preziosa di sostanze dall'alto potere nutrizionale.

## VERO

**Per evitare di peggiorare la couperose, prima di esporsi al sole, può essere utile proteggere la parte interessata con una crema a base di ossido di zinco.** Si tratta della crema che protegge più di ogni altra dagli agenti esterni, in estate come in inverno.

## FALSO

**Dopo avere seguito tutte le indicazioni per una corretta esposizione al sole, diventa inutile proteggere la pelle con creme solari.** La protezione della pelle rimane comunque importante, tanto quanto una corretta preparazione.

## VERO

**Lo yogurt è un alimento assolutamente adatto in vista delle prime esposizioni al sole.** Lo yogurt ha la capacità di rinforzare le difese immunitarie proteggendo anche le cellule della pelle.

## FALSO

**Non ci sono trattamenti di dermatologia plastica capaci di proteggere la pelle dall'azione del sole.** Ne è stato studiato uno, il "picotage", che consiste in microiniezioni indolori di acido ialuronico sulle parti del corpo che possono essere danneggiate dai raggi solari. Questo trattamento assicura alla pelle idratazione e protezione contro gli effetti nocivi del sole.

continua da pag. 74

## Perché?

«Perché nel pane integrale, come nella pasta o nelle fette scottate, è presente una sostanza cosiddetto acido gamma-linolenico capace di combattere in profondità la secchezza cutanea. Comunque accanto a questi alimenti, consiglia a chi ha la pelle particolarmente sensibile di concordare con il proprio medico curante l'assunzione di integratori alimentari che devono contenere almeno due sostanze portanti per la salute della pelle:

## Quali?

«La nicotinamide, un antiodemangiante che protegge i capillari e rafforza la cute, e la luteina, che previene la sensibilizzazione cutanea evitando così di andare incontro a eritemi. Quindi suggerisco di procedere con l'allenamento della pelle, che deve essere preceduto da una pulizia profonda».

## Perché?

«Per eliminare tutte le impurità che, sottoposte all'azione solare, possono dare origine a inestetismi di vario genere. Ricordo che la pelle esposta al sole tende a ispessirsi e quindi, se ci sono impurità, esse rischiano di essere inglobate e andare in profondità. Ecco per questo consiglio una pulizia del viso eseguita in maniera professionale, ma di cominciare l'allenamento della pelle vero e proprio».

## In che cosa consiste l'allenamento della pelle?

«In sedute di lampada abbronzante a raggi Uva a partire da almeno un mese precedente il periodo in cui si prevede di esporsi al sole. Consiglio di fare queste sedute non più di una volta alla settimana e non meno di una volta ogni dieci giorni. Lo scopo di questo allenamento consiste nell'avviare la produzione di melanina, cioè il pigmento scuro che conferisce alla pelle il tipico aspetto abbronzato e quindi consente di resistere meglio all'esposizione al sole quando verrà il momento. Gli effetti di queste sedute sulla carnagione non saranno molto evidenti ma si avvertirà il beneficio appena si esporrà al sole: l'abbronzatura sarà più sicura e anche più uniforme e duratura».

Giulio L.



Il professor Antonino Di Pietro