

TRIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPLO

29 GIUGNO
GIUGNO 2009 - N. 26

CAIRO EDITORE



Diretto da
Sandro Mayer



ANTINORI

Un figlio per
un uomo che
è nell'Alfidi



**MARGO
CARTA**
La mia
vita
con lei

TV CHE VEDREMO IN AUTUNNO



**GIUGI D'ALESSIO
CON LA NUOVA
ANNA TATANGELLO**

ME EVITARE IL RAFFREDDORE

Federico di "Uomini e Donne"

CHE TRAUMA, LA DONNA CHE AMAVO

MI TRADÌ' CON IL MIO MIGLIORE AMICO

771824034007

Contro le macchie della pelle mangiate carote

Per prevenire e attenuare le macchie sul viso, sul décolleté e sulle mani è bene inserire nella alimentazione quotidiana le carote ma anche i pomodori, le albicocche e i meloni



1) Il trattamento schiarente contro le macchie brune di Lierac è composto dal Concentrato attivatore schiarente e dal Siero intensivo depigmentante, due prodotti che schiariscono le macchie brune del viso. 2) Even Better di Clinique è il siero studiato per schiarire le macchie su viso, mani e collo. 3) Multi Correxion di Roc è il siero intensivo che non solo schiarisce le macchie brune ma idrata la pelle e attenua le rughe donando alla pelle un aspetto più luminoso, compatto e più giovane. 4) Age Perfect de L'Oréal Paris è il siero Ri-Sostanzante per pelli mature che combatte il rilassamento cutaneo, la secchezza e il colorito spento e attenua le macchie. 5) Definity di Olaz è la mousse idratante anti-tetà che riduce la visibilità delle macchie e delle rughe, uniforma il tono, aumenta la luminosità della pelle e contiene un fattore di protezione 15. 6) La crema rigenerante antimacchia Azione antitempo di Clinians ha una formulazione che elimina i segni del tempo e le macchie dal viso lasciando la pelle levigata e morbida. 7) Mela-D è il trattamento depigmentante di La Roche-Posay che contiene una serie di principi attivi in grado di agire sulla produzione e sulla distribuzione della melanina. 8) Rigenera di Collistar è il trattamento viso che rende l'incarnato uniforme e più chiaro e attenua le rughe.



I NOSTRI CONSIGLI

Alcuni profumi o deodoranti che contengono alcol possono macchiare la pelle quando vi esponete al sole. Per evitare rischi potete spruzzarli, per esempio, solo sui vestiti o sui capelli.

- Dopo una cura antibiotica, sia per gli adulti sia per i bambini, è sempre bene aspettare una quindicina di giorni prima

di esporsi al sole e usare sempre solari ad altissima protezione per evitare le macchie. In ogni caso chiedete consiglio al vostro medico.

- Una pelle macchiata ha bisogno di più idratazione per regolarizzare il metabolismo delle cellule, quindi è sempre bene bere almeno due litri di acqua al giorno

Per prevenire e attenuare quelle antiestetiche macchie scure che compaiono sul viso, sul décolleté e sulle mani, consiglio di stendere sempre una protezione solare, anche se il cielo è coperto o se non siete al mare, di usare una crema schiarente ma, innanzitutto, di inserire nella alimentazione quotidiana carote, pomodori, albicocche, meloni ma anche spinaci e radicchio verde».

Questi sono i suggerimenti 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*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come è possibile prevenire e attenuare le macchie della pelle e gli chiediamo subito: «Perché è così importante inserire nella alimentazione quotidiana carote, pomodori, albicocche, meloni ma anche spinaci e radicchio verde?».

«È molto semplice», spiega il professor Di Pietro «questi alimenti contengono betacarotene, una sostanza che aiuta a proteggere la pelle dai raggi solari e si somma alla naturale melanina per dare un colore più uniforme. Le macchie scure, infatti, sono

causate da un accumulo di melanina, che non riesce a distribuirsi in modo uniforme, in alcune zone del corpo. A causa di una eccessiva esposizione ai raggi del sole, ma anche per squilibri ormonali o per l'assunzione di farmaci, come alcuni antibio-

tici, le "cellule spazzino" che si occupano di eliminare l'eccesso di pigmentazione, e che noi medici chiamiamo "melanofagi", non funzionano più come dovrebbero e causano le macchie anche dopo molto tempo. Pensate che bastano dodici minuti di esposizione al sole senza una adeguata protezione per ritrovarsi, anche dopo anni, con le macchie. Per questo suggerisco prima di tutto di aiutare le cellule della pelle inserendo nella nostra alimentazione quotidiana alimenti ricchi di betacarotene come quelli che ho elencato e poi di usare sempre una protezione solare».

«Preferite una protezione alta»

«Anche in città o se il cielo è nuvoloso?».

«Assolutamente sì», risponde il professor Di Pietro «perché il sole si prende anche in città e i raggi filtrano anche attraverso le nuvole; inoltre la crema solare rafforza l'azione "antimacchia" di frutta e verdura e suggerisco di preferire sempre una protezione alta. Consiglio anche di stendere sulla pelle una crema antimacchia o schiarente ogni giorno, anche se siete in vacanza, massaggiando con cura per fare assorbire bene i principi attivi.



Il professor Antonino Di Pietro

Infine, è bene sempre non usare detergenti aggressivi e fare uno scrub una volta alla settimana: elimina le cellule morte che trattengono grandi quantità di melanina. In questo modo avrete un colorito uniforme sul viso, sul décolleté e sulle mani».