

SETTIMANALE

DIPIÙ



ANDREOTTI

I Santi di oggi



30 OTTOBRE 2006 - N. 43

CAIROEDITORE € 1,00 (IN ITALIA)

PERICOLO PER ALESSANDRA



Ora è pelle e ossa

LA LOLLOBRIGIDA SI SPOSA A 79 ANNI

Lui ha 45 anni



Diretto
**Sandi
Maye**



La fiction di ieri a confronto con quella di oggi

LORETTA GOGGI

Riccardo e Martina, la mia "Freccia nera" era più casta

Un grande esperto spiega i segreti per curare la salute del viso COME PROTEGGERE LA PELLE IN AUTUNNO

«Igiene, vitamina C e "maschere di vapore" la rendono liscia e luminosa

di Giulio Divo

Milano, ottobre

Proprio ora, in autunno, la nostra pelle è più esposta ad alcuni fastidi. Il freddo, l'umidità e lo smog della vita cittadina concorrono, tutti insieme, a causare arrossamenti, screpolature o un'eccessiva produzione di sebo che, alla lunga, provoca pelle grassa e impurità. Tuttavia, per risolvere questi problemi, potete fare molto ogni giorno in casa, utilizzando quello che avete nel frigorifero o nella vostra dispensa. Ecco allora un elenco di consigli semplici e utili, che possono aiutare a prevenire i disturbi della pelle».

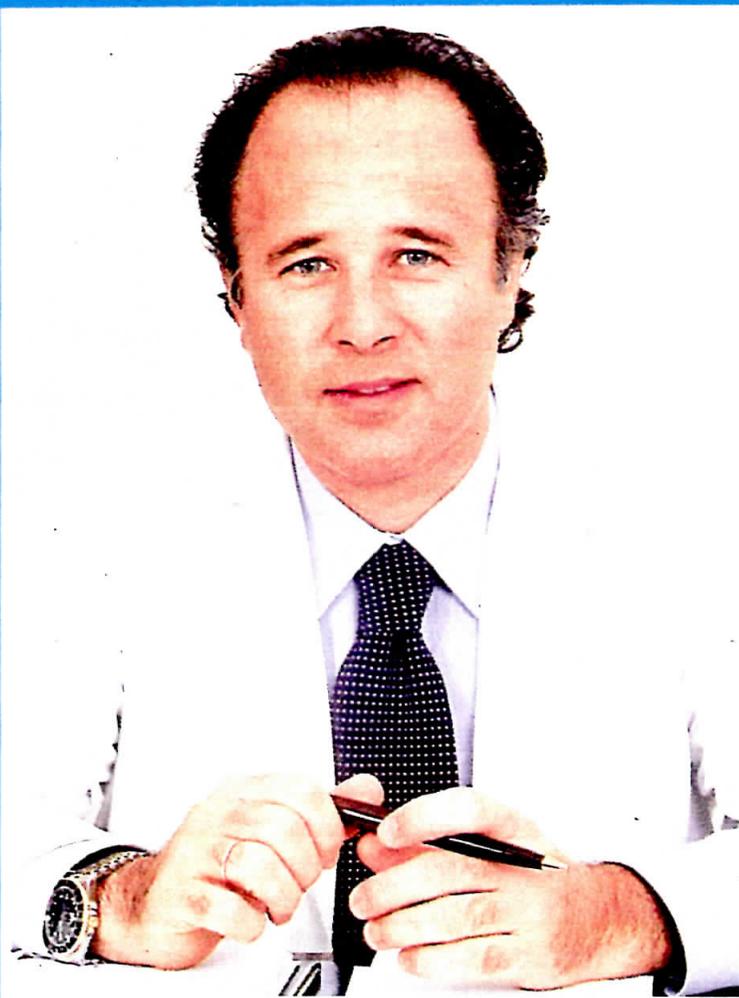
Sono le parole di un grande esperto di Dermatologia, il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, ovvero la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica.

Professore, perché proprio ora, in autunno, la pelle soffre in modo particolare?

«Perché è un periodo meteorologicamente instabile. Ci sono continui sbalzi di temperatura. Un giorno c'è il sole e la temperatura è mite, il giorno dopo piove e l'altro ancora è umido e ventoso. Il brusco alternarsi di queste condizioni meteorologiche mettono a dura prova le naturali difese della pelle. E se poi aggiungiamo ai capricci del tempo anche l'azione irritante delle polveri inquinanti, possiamo subito comprendere come mai l'autunno, fra tutte le stagioni, è quella in cui la pelle soffre di più».

Quali sono i disturbi più comuni in questo periodo dell'anno?

«Arrossamenti, eczemi, dermatiti sono molto frequenti e la causa di questi disturbi è da indi-



«ATTENZIONE ALLA DIETA» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente della Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. «La dieta per avere una pelle sana prevede un'alimentazione ricca di frutta, verdura e pesce», dice.

viduare proprio nel fatto che le polveri inquinanti si mescolano con il sebo, cioè la patina oleosa che la nostra pelle produce per difendersi dalle aggressioni esterne. Tuttavia se l'igiene della pelle non è corretta il paziente può andare incontro a vari disturbi. Infatti se la pulizia della pelle è troppo aggressiva il paziente rischia di eliminare del tutto il sebo e di lasciare la pelle in balia degli agenti esterni, senza difese. Al contrario, se la pulizia è troppo superficiale il sebo diventa il "nido" ideale per molti batteri che aggrediscono la

pelle provocando le irritazioni di cui ha parlato».

Che cosa consiglia di fare per proteggere la pelle?

«Prima di tutto consiglio di cominciare da una igiene corretta, cioè dal lavaggio del viso che si fa la mattina. Raccomando, a questo proposito, di sapere se l'acqua con cui ci si lava è "dura", ovvero se contiene molti sali minerali disciolti, oppure se è "dolce", ovvero povera di sali. E questo possiamo accertarlo facilmente: se il sapone con cui ci laviamo produce immediatamente

molta schiuma abbiamo un'acqua "dolce". Se al contrario la schiuma è scarsa e tarda a formarsi vuole dire che dal rubinetto scende un'acqua "dura"».

Perché è importante conoscere questa differenza?

«Perché l'acqua dura tende a disidratare la pelle. E pertanto consiglio, soprattutto nel caso in cui la pelle è già stressata, di usare l'acqua in bottiglia per lavare il viso. Chiaramente deve essere un'acqua oligominerale, cioè a basso contenuto di sali minerali».

Che cos'altro suggerisce per curare una pelle sofferente?

«La maschera di argilla è un rimedio antico e ancora molto valido. L'argilla si acquista in qualsiasi erboristeria e, addizionata con un po' d'acqua fino a ottenere una poltiglia verdastra, deve essere spalmata sulla pelle e lasciata asciugare. Dopo quindici minuti circa il paziente deve risciacquare accuratamente con acqua. Questo trattamento lascia la pelle pulita, liscia e tonica. Infatti l'argilla, oltre a detergere in profondità, riequilibra la produzione di sebo. Ma ci sono anche molti altri rimedi casalinghi, secondo il tipo di pelle».

Quali?

«Si tratta delle cosiddette maschere di vapore. Servono a decongestionare la pelle e a pulirla in profondità e si fanno così: prendete un litro d'acqua e ebollitela. Poi mettete la pentola nel lavandino e, coprendovi il capo con un asciugamano per formare una specie di tenda, ponetevi a venti, venticinque centimetri di distanza dalla pentola stessa, avendo cura di non scottarsi. Se avete la pelle grassa, aggiungete, nell'acqua bollente, cinque

continua a pag. 1

IL VERO E IL FALSO SULLA SALUTE DELLA PELLE

Rasarsi fa bene alla pelle del viso • Non mischiate mai prodotti per la pulizia della pelle con quelli per il trucco • Usate detergenti oleosi e non schiumogeni

VERO

La rasatura del viso è un buon alleato per la salute della pelle. Con la lametta si asporta anche la pelle ormai vecchia, che quindi si rinnova.

FALSO

In caso di pelle molto grassa si può fare una maschera a base di acqua e sale da cucina. Servirebbe solo a disidratare troppo la pelle, pertanto si tratta di un rimedio inefficace.

VERO

Per il viso è preferibile usare detergenti oleosi e non particolarmente schiumogeni. Questo vale specialmente per chi ha la pelle grassa.

FALSO

Il viso deve essere lavato solo al mattino, per non seccare troppo la pelle. Sono necessari almeno due lavaggi: uno al mattino e uno alla sera, quest'ultimo per rimuovere la patina di grasso e smog.

VERO

L'autunno è il periodo dell'anno in cui certe malattie della pelle si manifestano con più intensità. Ciò vale per la psoriasi, per la pitiriasi, le infezioni fungine e la couperose.

FALSO

Applicare panni caldi al viso serve a liberare i pori dalle impurità. Serve a rendere la pelle più morbida, ma non è un rimedio indispensabile per l'igiene quotidiana.

VERO

Per migliorare l'aspetto della pelle si può fare un impacco di castagne. Queste, una volta pulite, lessate e setacciate possono essere applicate sul viso come maschera di bellezza rigenerante.

FALSO

Aggiungendo un po' di fondotinta alla maschera di argilla

possiamo ottenere un make up perfetto e molto duraturo. È sempre sbagliato mischiare prodotti per la pulizia del viso con quelli per il make up.

VERO

Si può preparare una maschera a base di frutta secca e yogurt. La frutta secca deve essere sbriciolata e immersa nello yogurt, quindi si procede a un massaggio sulle zone dove ci sono maggiori impurità.

FALSO

Le bucce degli agrumi possono essere usate per preparare maschere di bellezza. Gli oli essenziali delle bucce degli agrumi possono avere un effetto irritante, pertanto è meglio non utilizzarle a questo scopo.

VERO

Le fonti di calore quali camini accesi, termoconvettori, caloriferi possono dare problemi alla pelle. Stare troppo tempo vicino a un camino acceso, per esempio, può fare dilatare troppo i vasi sanguigni del viso e provocare un vero e proprio eritema, del tutto simile a quello solare.

FALSO

Per ottenere una pulizia profonda si può detergere la pelle con alcol. Si tratta di un'abitudine sbagliata perché secca troppo la pelle.

VERO

Passare un cubetto di ghiaccio



Il professor Antonino Di Pietro.

la mattina sul viso rappresenta un'ottima "ginnastica" per i vasi sanguigni. Così li alleniamo a mantenersi elastici anche quando ci sono sbalzi di temperatura tipici del periodo autunnale.

FALSO

Si devono usare sempre gli stessi prodotti di bellezza durante tutto l'anno. Il dermatologo può consigliare prodotti più adatti secondo la stagione.

VERO

Si possono usare oli essenziali per la preparazione della maschera d'argilla. Salvia, rosmarino e geranio per la pelle grassa. Per la pelle secca camomilla, rosa e gelsomino.

FALSO

L'acne, in autunno, migliora. Come altri problemi della pelle l'autunno tende a fare peggiorare anche i problemi di acne.

VERO

Una dieta equilibrata e senza troppi dolci raffinati è molto utile per la pelle. In questo modo, infatti, il pancreas secreta meno insulina, una sostanza che serve per digerire gli zuccheri. Gli effetti di questo lavoro stressante per l'organismo si vedono sulla pelle, che perde lucentezza e splendore naturali.

FALSO

Raccogliere l'acqua piovana per detergere il viso è un modo per sfruttare le proprietà naturali di questo prezioso elemento. Purtroppo l'acqua piovana cattura anche le polveri inquinanti.

VERO

Il bene della pelle passa anche attraverso un'alimentazione che segua la stagionalità degli alimenti. Mangiare frutta e verdura di stagione assicura all'organismo le sostanze di cui abbiamo bisogno in quel determinato periodo.

continua da pag. 84

o sei foglie di menta e la scorza di mezzo limone. Per le pelli secche, invece, è sufficiente una bustina di camomilla. Se, invece, avete una pelle normale o mista, aggiungete la lavanda: ne basta un cucchiaino versato nell'acqua per dare sollievo alla pelle».

Quali sono gli altri consigli per proteggere la pelle in maniera corretta?

«Un primo passo per migliorare le condizioni della pelle consiste nel seguire una corretta alimentazione, ricca di sostanze che hanno il potere di difendere o rigenerare la pelle. La vitamina C, per esempio, è molto utile perché aiuta la pelle a ricostruirsi dall'interno, quindi consiglia di consumare molti agrumi. Suggerisco, poi, di mangiare almeno due volte la settimana pesce azzurro, come sgombri, alici, merluzzi perché il pesce azzurro è ricco di grassi Omega 3 e Omega 6, ovvero di sostanze che combattono l'invecchiamento del corpo e quindi anche della pelle. Frutta e verdura crude, infine, sono la fonte principale di vitamine e sali minerali tra cui il magnesio, presente anche nella frutta secca, che mantiene giovani le cellule del corpo, pelle compresa. Infine consiglio di mangiare, una volta la settimana, almeno, frutti di bosco. Vanno bene anche quelli surgelati, non devono per forza essere freschi. I frutti di bosco contengono bioflavonoidi, sostanze in grado di dare elasticità ai vasi sanguigni. Li raccomando per prevenire anche la rottura dei piccoli vasi sanguigni dovuta agli sbalzi di temperatura, cioè la couperose».

Quali sono invece gli alimenti che sconsiglia perché dannosi per la pelle?

«I formaggi grassi, il caffè, la cioccolata, gli alcolici e le carni rosse sono alimenti che devono essere consumati solo occasionalmente perché contengono sostanze non facilmente digeribili e, come spesso accade quando lo stomaco o il fegato sono affaticati, anche la pelle ne risente negativamente perdendo lucentezza, elasticità e colore».

Giulio Divo