

90 centesimi

N. 13
31 MARZO 2008

DIPIU

TOKIO HOTEL

IL POSTER

TV
CAIRO EDITORE

€ 0,90
(IN ITALIA)



I PROGRAMMI TV E RADIO
Dal 29 marzo al 4 aprile

- Enrico Papi presenta l'ultimo nato
- A "Striscia la notizia" Ficarra e Picone



Diretto da
**SANDRO
MAYER**

**MILO
INFANTE**



Diventa papà

Con Gabriella Pession e Sergio Assisi

**DAL 30 MARZO
ARRIVA "CAPRI 2"**

**Tutti i retroscena e la trama
della nuova serie di 12 puntate**





Il dermatologo delle "stelle" Antonino Di Pietro svela anche a noi i segreti per avere una pelle fresca come quella dei protagonisti della TV

Le scrivo perché vorrei avere un suo consiglio su un problema che non riesco a risolvere in alcun modo e che mi impedisce di sentirmi a mio agio. Ho 35 anni e ho notato che da qualche tempo la pelle del mio viso ha un colorito opaco, grigio, spento. Nonostante io mi trucco tutti i giorni, il mio aspetto non migliora e sembro addirittura più vecchia di quello che sono. Ho provato di tutto ma nulla si è dimostrato sufficiente perché qualsiasi rimedio cosmetico, come creme o maschere, ha avuto solo un effetto temporaneo mentre io vorrei tornare ad avere una pelle luminosa e splendente come prima. Secondo lei questo mio problema è legato alla stagione invernale? Forse è legato all'età? Da che cosa può dipendere? Che cosa mi consiglia di fare per risolvere questa situazione?

Nadia

Se la pelle al mattino appare opaca e grigia, senza vitalità, le cause possono essere diverse ma in genere la pelle spenta è frutto di un periodo di stress, di superlavoro o di insonnia. E non dipende solo dall'età: a 25 anni come a 60, ci sono periodi in cui la pelle può avere bisogno di un surplus di energia, esattamente come accade al resto del nostro corpo quando è debilitato o stanco. Un ruolo importante, per stimolare la pelle a produrre quelle sostanze in grado di mantenerla vitale, lo giocano le vitamine A e C. La prima, cioè la vitamina A, che

noi medici chiamiamo retinolo, è indispensabile per il rinnovamento cellulare. In particolare, la vitamina A inibisce quegli enzimi che favoriscono l'insorgere di rughe e di rilassamenti cutanei. La vitamina C, invece, ha un'azione antiossidante, cioè rallenta l'invecchiamento delle cellule. Inoltre, aumenta la produzione di collagene, la sostanza di cui è composta la pelle, e protegge dall'azione negativa dello smog e dei raggi UV. Le suggerisco di scegliere, quindi, trattamenti cosmetici intensivi a base di queste vitamine e le raccomando inoltre di abbinarli contemporaneamente a integratori con vitamina C, beta-carotene, ferro, selenio e magnesio che trova facilmente sia in farmacia sia al supermercato.

Da qualche mese ho le unghie molto fragili, mi si spezzano in continuazione. Ho provato a usare una base per smalto indurente, ma non è cambiato nulla. Secondo lei, da che cosa dipende? Come posso rimediare?

Anna

La fragilità delle unghie dipende da una carenza nel suo corpo di sostanze quali il ferro, il rame e lo zinco. Le consiglio, quindi, di inserire nella sua alimentazione quotidiana più verdure a foglia larga come l'insalata e gli spinaci, che sono ricchi di ferro, più frutta secca e pesce azzurro, cioè sgombri e sardine che sono ricchi di rame, e più bietole e cavoli, che apportano zinco.

Chi è in testa • Ecco che cosa presto comprenderemo • I prezzi

I 10 DVD PIU' VENDUTI

1	Ratatouille - di Brad Bird
2	Elizabeth: The Golden Age - di Shekar Kapur con Kate Blanchett, Clive Owen
3	Seta - di Francois Girard con Keira Knightley, Michael Pitt
4	Stardust - di Matthew Vaughn con Charlie Cox, Robert De Niro
5	The Bourne ultimatum - di Paul Greengrass con Matt Damon, Julia Stiles
6	I Simpson: il film - di David Silverman
7	Die Hard: Vivere o Morire - di L. Wiseman con Bruce Willis, Timothy Olyphant
8	Natale in crociera - di Neri Parenti con Christian De Sica, Fabio De Luigi
9	Quel treno per Yuma - di James Mangold con R. Crowe, C. Bale
10	L'ultima legione - di Doug Lefler con Colin Firth, Ben Kingsley

Dati forniti da www.ibs.it

I 10 DVD PIU' NOLEGGIATI

1	The Bourne ultimatum - di Paul Greengrass con Matt Damon, Julia Stiles
2	Lo spaccacuori - di Bobby e Peter Farrelly con Ben Stiller, Michelle Monaghan
3	Il caso Thomas Crawford - di G. Hoblit con Anthony Hopkins, Ryan Gosling
4	Michael Clayton - di Tony Gilroy con George Clooney, Sydney Pollack
5	Elizabeth: The Golden Age - di Shekar Kapur con Kate Blanchett, Clive Owen
6	Natale in crociera - di Neri Parenti con Christian De Sica, Fabio De Luigi
7	Ratatouille - di Brad Bird
8	Die Hard: Vivere o Morire - di L. Wiseman con Bruce Willis, Timothy Olyphant
9	Il buio nell'anima - di Neil Jordan con Jodie Foster, Terrence Howard
10	Sapori e dissapori - di Scott Hicks con Catherine Zeta Jones, Aaron Eckhart

Dati forniti da Videoplanet

I DVD CHE PROSSIMAMENTE VEDREMO

Michael Clayton (euro 16,90) Un eccellente thriller con George Clooney e Tilda Swinton, che per questo film ha vinto l'Oscar come migliore attrice non protagonista. Dal 26 marzo.



C.S.I. Miami, Stagione 3 Volume 1 (euro 42,90) In un cofanetto di tre Dvd, la prima parte della terza stagione delle avventure della squadra scientifica di Miami. Dal 26 marzo.



Johnny Guitar (euro 22,99) Rimasterizzato, ecco un classico, grande western del 1954, con Joan Crawford e Sterling Hayden, che ha fatto la storia di questo genere cinematografico. Dal 26 marzo.



Tutto Dante: Volume 1, 2 e 3, Inferno (euro 44,90 l'uno) Escono insieme, in tre cofanetti da tre Dvd, i primi nove canti della Divina Commedia di Dante, letti da Roberto Benigni. Dal 26 marzo.

