

DONNA in forma

www.mondadori.com/donnamoderna

➤ **In questo numero:**

DIMAGRIRE

15 snack a meno di 200 calorie: spengono la fame, fanno bene alla linea pag. 27

BELLEZZA

Riduci le rughe e illumina il colorito grazie ai benefici dell'uva pag. 40

FITNESS

Allenati all'aperto: aria e luce aiutano il tuo corpo a lavorare meglio pag. 60

La dieta perfetta? 4 giorni sì e 3 no

MODA

Pull in lana e cashmere indossati da Natasha Stefanenko pag. 96

CIBO

Golosi e veloci da preparare. Ecco i nuovi dolci nel bicchiere pag. 128

**GUIDA PRATICA
VINCI LO STRESS
CHE CAUSA
INSONNIA, ACNE
E BULIMIA**

pag. 83



Hai scoperto qualche segno bruno sul viso e sul décolleté? Sono accumuli di melanina. Che puoi eliminare con le tecniche più nuove

Cancella le macchie scure

di Stefania Carlevaro

In autunno lo facciamo tutte: un check up attento sullo stato della pelle. E può capitare di accorgersi di macchie scure che prima non c'erano e che si riescono a nascondere

solo sotto una generosa applicazione di fondotinta. «Sono accumuli di melanina che non vengono eliminati dalle cellule spazzino (i melanofagi), incaricati di assorbire il pigmento scuro quando

non si prende più il sole» dice Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad. «Nel migliore dei casi, in queste zone ci vogliono due o tre mesi prima che la pelle torni al colore originario».

(segue a pag. 150)

Si Alle creme schiarenti da applicare la sera prima di un weekend al sole. «Serve a prevenire la comparsa delle macchie» dice il dermatologo Antonino Di Pietro.

No Al laser se le macchie sono dovute alla pillola. «Sono destinate a ricomparire, perché la causa è ormonale» spiega Pierluca Bencini, dermatologo.

(segue da pag. 149)

Non sono tutte uguali

Alle macchie bisogna arrendersi? «No di certo» dice Di Pietro. «Farle sparire, più o meno facilmente, dipende dal loro spessore. Se sono superficiali, cioè restano nei primi strati della pelle, si rimuovono senza problemi. Se però scendono più in profondità, cioè arrivano al derma, è necessario intervenire con tecniche più mirate». In primo luogo, quindi, occorre capire di che tipo sono. Il dermatologo usa alcuni strumenti per rilevarlo: un microscopio con una piccola telecamera dotata di una luce speciale (il videodermatoscopio) che ingrandisce i primi strati di cute, oppure una lampada a ultravioletti (luce di Wood) che indica lo spessore della macchia.

Prova prima a casa

C'è anche un metodo fai-da-te per capire se gli accumuli di melanina sono "giovani". «Se le macchie sono piccole e sono apparse da poco, potete provare a cancellarle da

sole» dice Di Pietro. «A casa applicate delle creme agli alfaidrossiacidi o betaidrossiacidi che hanno un effetto peeling. Aiutano a eliminare le cellule morte che restano in superficie, proprio quelle dove si accumula la melanina. Abbinatelo a prodotti schiarenti (a base di metilgentisato) da applicare due volte al giorno». Attenzione, però, a evitare il sole nei weekend, altrimenti il processo di produzione di melanina ricomincia e i tempi per eliminare la macchia si allungano.

Poi dal dermatologo

Per le macchie profonde è necessario invece intervenire con peeling chimici più forti, che vengono applicati dal dermatologo sulle zone interessate. «Si lasciano agire qualche minuto e si risciacquano con acqua» dice Di Pietro. «Sono a base di acido glicolico, salicilico, piruvico, azelaico o tricloracetico a basso dosaggio». In genere, in un paio di sedute, si eliminano. In alternativa si può intervenire con il laser. «Si usano i laser freddi che emettono un rag-

gio di luce ad altissima potenza (un milione di watt) per un attimo» dice Pierluca Bencini, dermatologo a Milano. «In questo modo la melanina viene vaporizzata senza che la pelle si bruci col calore. La macchia diventa subito bianca: è l'effetto "pop-corn" e dura pochi minuti». Poi la pelle si arrossa e compaiono piccole crosticine che in pochi giorni cadono. Il risultato? In una seduta, la carnagione torna omogenea. Ma attenzione, l'estate successiva occorre proteggersi bene per evitare che le macchie si riformino. Allora cancellarle a volte è inutile? «Non direi» conclude Di Pietro. «Gli ultimi studi hanno dimostrato che se ne formano sempre meno. Fino a vederle sparire del tutto». ■



Le puoi prevenire

C'è un altro modo per combattere le macchie scure: prevenirne la formazione. Proteggendo viso e corpo dal sole anche in inverno. Per farlo, una crema deve avere filtri solari e principi attivi che stimolino il rinnovamento delle cellule negli strati profondi. Ecco tre idee. 1. Crema mani antimacchia della Linea Mediterranea di Fratelli Carli (18,80 euro, www.lineamediterranea.it). 2. Concentré Anti-Taches della Linea Précision di Chanel (39 euro, in profumeria). 3. L'Emulsione corpo anti-tetà pH 5 della Linea Pelle Sensibile di Eucerin (18 euro, in farmacia).

Buona domanda



Hai un problema di salute o un semplice dubbio che ti tormenta? Allora scrivici subito. I nostri migliori specialisti ti daranno una risposta semplice e chiara

Soffro di afte e mi piacerebbe tanto sapere perché si formano sempre.

Spesso, la colpa è di uno squilibrio della flora intestinale. Di solito capita quando le difese immunitarie si abbassano bruscamente, magari dopo aver

fatto una brutta influenza, una cura a base di antibiotici o in un periodo di forte stress. Se, però, capita di frequente, state attente a quello che mettete in tavola. Lo zucchero, per esempio, favorisce la formazione delle afte perché modifica il pH (cioè il livello di acidità) della bocca. Meglio evitare i dolci, la frutta e le bevande zuccherine, soprattutto consumati lontano dai pasti. E se proprio non potete farne a meno, lavatevi subito i denti e spazzolate la lingua. Sono utili anche i risciacqui con acqua e due gocce di propoli.

Evelina Flachi, nutrizionista di Milano.

Faccio spesso la pipì, soprattutto di notte. Mi devo preoccupare?

Alzarsi due o tre volte di notte per fare pipì è assolutamente normale. Quindi non preoccupatevi se vi capita: forse la sera prima avete bevuto una birra in più. Se, però, quando

andate in bagno avvertite anche un po' di dolore e avete la sensazione di non riuscire a svuotare completamente la vescica, è meglio chiedere consiglio al medico. Potrebbe infatti trattarsi di un'infezione alle vie urinarie. Niente di grave, è un disturbo comune che si cura con una terapia antibiotica. Nel frattempo cercate di non trattenere la pipì, indossate biancheria di cotone non troppo aderente e bevete almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Ovidio Brignoli, medico generico della Simg (Società italiana medicina generale) di Firenze.

Ho preso una verruca in piscina e non ho il coraggio di farla togliere. Cosa posso fare?

Se è ancora piccola, si può eliminare in casa con un indolore "fai da te". Basta applicare un cerotto a base di acido salicilico e continuare finché la verruca si stacca. Di solito ci vuole qualche giorno. Una volta cresciuta in larghezza e profondità, invece, diventa un po' più difficile da estirpare. In questo caso la soluzione più efficace rimane il trattamento con azoto liquido, che esegue il medico in ambulatorio. Ma dura pochi secondi e non fa poi così male!

Maria Teresa Lucheroni, dermatologa di Milano.

È vero che la ginnastica facciale previene le rughe? E quali sono gli esercizi da fare?

Sì, è vero: la ginnastica facciale previene le rughe e i primi cedimenti della pelle. Tanto che negli Stati Uniti la insegnano addirittura in palestra. Con il passare degli anni, infatti, le fibre di collagene e di elastina, che costituiscono l'impalcatura dell'epidermide, si assottigliano sempre più. Di conseguenza la pelle, che viene sostenuta meno, scivola verso il basso. Per contrastare questo processo, è utile un quarto d'ora al giorno di ginnastica. Volete tonificare i muscoli delle guance? Masticate un chewing gum. Mentre per spianare le rughe che si formano intorno alla bocca, mettetevi davanti allo specchio e pronunciate le vocali, senza aggrottare la fronte durante l'esercizio.

Antonino Di Pietro, dermatologo di Milano.

Per comunicare con noi e-mail: donnainforma@mondadori.it Donna in forma, rubrica Buona domanda, Mondadori, 20090 Segrate (Milano)