



L U X U R Y
Style of life



 Orchestra Sinfonica
di Milano
Giuseppe Verdi


Koninklijk
Concertgebouworkest

RICCARDO CHAILLY
MILAN AMSTERDAM THE WORLD

SKIN SWEET SKIN

Advice from dermatologist
Antonino Di Pietro
 for lasting youth and beauty
 without turning to the scalpel

"I t all started in 1981. When I was attending my last year of medicine at the University of Milan, I had to study for the dermatology exam. Until then I had dealt with hearts, kidneys, stomachs, intestines, all the "invisible" organs, accessible only through blood tests, radiographs, ultrasound scans and other tests of this kind in a rather virtual kind of way. I discovered that dermatology was different because it offered me the possibility of "seeing" the illness directly on the patient's skin and of following its development step by step to recovery. In other words, I discovered a way to face the enemy, the illness head on and the patient too that saw the illness the same way I did. A situation you cannot possibly cheat in. I decided that this was to be my future. And so, from an intern wannabe I became a specialist in skin and its secrets".

This is what one of the most famous dermatologists in Italy Antonino Di Pietro, tells us about himself. Born in

1956 in Salerno, but Milanese from his teens on, he is married to a woman who has understood his being late for fifteen years, two children and a "super-sprint" mother he is very close to. Born under the star-sign Taurus, he loves the sea and boats, but never finds time to indulge in his hobby. Di Pietro belongs to that category of people that can never "turn off" (in his case, a mobile phone). This is confirmed by his curriculum, that lists an extraordinary series of professional assignments, academic positions, congress speeches in Italy and abroad, and publications. It is impossible to list them all. He is presently Director of the Dermatology Service of the Marchesi Hospital of Inzago (Milan) and Professor of plastic dermatology under contract at the University of Pavia. He carries out his professional activity in Milan. But what he holds dearest is his "creature": Isplad (International Society of Plastic and





Dr. Antonino Di Pietro in his office (next page) and while visiting a patient (to the left).

Il dottor Antonino Di Pietro nel suo studio (pagina accanto)

e mentre visita una paziente (a sinistra)

Aesthetic Dermatology), the association he founded just over a year ago and that, under his Presidency, already lists around a million members all over Italy.

"People usually confuse aesthetic medicine, plastic surgery and dermatology - explains Antonino Di Pietro - especially as far as anti-ageing therapies are concerned, something I have dealt with for twenty years now. In my opinion, an aesthetic doctor is a professional that can be likened to an intern doctor, that is, he deals with the entire organism, while a plastic surgeon is the guardian of treatments to uplift lax tissue or face cellulite with liposuction. A dermatologist is the specialist for skin and its annexes (nails and hair), just as a cardiologist is the heart specialist. And a dermatologist is a doctor that is an expert in those "sweet" and non-invasive treatments that can improve skin conditions, prevent wrinkles and treat cellulite and stretch marks".

"I am speaking about dermal fillers, peeling, laser, dermocosmetics, diet integrators and small surface surgery - Di Pietro underlines - Not by chance, the new discipline is connected to the term "plastic", a synonym with "pliable", and therefore "improvable", but without turning to scalpels or invasive

TEN BEAUTY COMMANDMENTS

Isplad dermatologists and their President are very careful to spot anything that might contribute to the well-being and freshness of the skin, with particular attention to diet and lifestyle. On the other hand - they point out - all it takes are some tricks and a few minutes a day to help tissue stay toned and elastic. Here are some tips.

1. Do facial exercises. One of the main causes of tissue relax is muscular flaccidity.

2. Sleep with bust and head raised a few degrees compared to your legs. This way, you will be able to prevent the forming of bags under your eyelids.

3. Use detergents that are poor in tensioactives, not creating a lot of foam, in order to avoid altering the superficial hydrolipidic film, or reducing its barrier-effect.

4. Every evening after cleansing, pass an ice-cube over face and neck for about a minute. The vasoconstriction produced by the cold and following reactive vasodilatation will make your capillaries do physiological "gymnastics" and will help oxygenation and cellular metabolism.

5. Avoid prolonged exposition to heat sources (fireplaces, hot air openings in cars, etc). Excessive and prolonged vasodilatation tire and weaken blood vessels and consequently compromise tissue nourishment and oxygenation.

6. Self-massage your face, once a day, lifting skin and applying gentle pressure. Movements must be delicate and circular: starting from the sides of your nose, moving in circles to the sides of your face.

7. Avoid abuse of alcohol and spicy foods that are responsible for excessive vasodilatation, and smoke, that stiffens blood vessels. Drink lots of water.

8. Protect yourself from UvA ultraviolet rays with special screening creams. Never forget these rays pass through clouds and windows and strike with the same intensity all year round, from dawn to sunset, even when there is no trace of the sun. UvA penetrate deep down into the derma, destroying collagen and elastin, thus contributing to slack skin.

9. Never sleep on the same side. It might cause the development of asymmetrical and more numerous wrinkles in the areas that are compressed the longest.

10. Think positive, be optimistic, rejoice over even the little things in everyday life. It helps the release of endorphines, neurotransmitters that relax musculature and tend to level wrinkles caused by stress and nervous contractions.

Dr. Antonino Di Pietro while working on the skin of a patient
Il dottor Antonino Di Pietro mentre interviene sulla pelle di una paziente

measures on deep tissue. This is the part that makes us differ from plastic surgeons, for whom we however unconditionally acknowledge their role and value".

A pioneer of anti-ageing treatments (he was among the first in the 1980's to use collagen infiltration), Di Pietro is also a great "inventor" of new dermoplastic techniques. Such as the "Cross linked" method, hyaluronic acid infiltration on the cheeks that not only fills wrinkles, levelling them, but also revitalises tissue, and the extremely new "Picotage", close micro-injections on face, neck, hands and décolleté that actively protect from ageing caused by Uv-A radiation and oxidising substances (free radicals). He also invented the needle for cellulite treatment (SIT, "Skin Injecting Therapy") that substituted the old mesotherapy multi-needle patches and is now used all over the world. In conclusion, Di Pietro licensed the use of aluminium and potassium bio-sulphate, an active principle known in the past for the treatment of hyperhidrosis that mixed into creams and fluids proved to be extremely useful against seborrheic dermatitis, a pathology that seemed resistant to any therapy.



AT ISPLAD, WRINKLES DO NOT HAVE LONG TO LIVE

"Isplad (International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology) is not just a series of anti-ageing and anti-cellulite treatments - explains Antonino Di Pietro. - We have many programs, from up-to-date courses for doctors to free prevention campaigns (skin ageing due to the sun, water retention, hair loss and stretch marks), to the institution of a dermoplastic Observatory that can be reached with a free telephone call and will act as a reference point on side-effects related to the use of dermocosmetics or medical-aesthetic therapies without completely re-absorbable "fillers". A fresh Internet site is also being prepared (www.isplad.org), where useful news for both doctors and the public will be collected and constantly updated".

"A fundamental role - continues Di Pietro - lies in relationships with foreign colleagues (we already have contacts with France, United States and Venezuela) and in research. Extremely sophisticated studies are being carried out on skin ageing and cell life in Italy and abroad for which avant-garde equipment is being used. The objective is that of quantifying and measuring, according to codified parameters, the true skin age, independent of personal data.

Pelle dolce pelle

I CONSIGLI DEL DERMATOLOGO
ANTONINO DI PIETRO
PER RIMANERE GIOVANI E BELLI
SENZA FAR RICORSO
AL BISTURI.

"La scintilla è scattata nel 1981. Mentre frequentavo l'ultimo anno di medicina all'Università di Milano, mi trovai a dover preparare l'esame di dermatologia. Fino a quel momento mi ero occupato in modo per così dire virtuale di cuore, fegato, stomaco, intestino, tutti gli organi "invisibili", accessibili solo attraverso analisi del sangue, radiografie, ecografie e altri esami di questo tipo. Scoprii che la dermatologia era diversa, perché mi of-

BEAUTY BREAKFAST

A correct diet contributes in controlling skin ageing and in preventing wrinkles. The role of microcirculation is fundamental for fresh skin, this is the net of small blood vessels bringing blood and therefore oxygen to the tissue. Alterations in the microcirculation are the cause of blemishes such as couperose, skin dryness or on the contrary, an anomalous production of sebum. In order to regulate microcirculation it is advisable to eat foods that are rich in flavonoid, anticyanoid and vitamin C, present in greater quantities in berries (blueberries, black currants and raspberries, either fresh or in jam).

COFFEE: TONES AND STIMULATES

Coffee tones blood vessels too and increases the speed of blood flow thanks to its main ingredient, caffeine. This means better tissue oxygenation and better toned skin. But caffeine also benefits cellulite victims, as it accelerates fat absorption.

MILK AND COCOA

Among breakfast beverages milk is indispensable as it is not only extremely rich in calcium, precious for bones in children and the elderly, but it also contains amino acids that stimulate collagen and elastin production, friendly to skin freshness. A good quantity of flavonoid, powerful antioxidant that opposes free radicals, is present in cocoa. In chocolate instead, we find triptophane, precursor of serotonin, the happiness hormone.

Oranges, grapefruit and kiwi

Vitamin C triumphs in oranges and grapefruit. The virtues? It fights free radicals, improves blood vessel elasticity and capillary motility, regulates melanin production and is therefore indicated in the treatment of skin dyschromia (dark stains and light patches). In conclusion, it increases the natural defences of the organism. Vitamin C overdoses in kiwi that are also rich in vitamins A and E.

FRUIT AT WILL

Bromeline is the name of the basic ingredient of pineapple. It is antiedemigenous, anti-inflammatory and opposes water retention in cellulite. Betacarotene, precursor of vitamin A in strawberries, melon and man-

go. Vitamins A and C, anticyanoids and flavonoids, characterise blueberries. As far as apples are concerned, they are rich in vitamins A and C, trace elements and salt minerals. They also contain quercetin, that improves the absorption of oxygen into the organism and stimulates lung capacity.

BREAD AND BUTTER: A CLASSIC

Energy ready and waiting in bread. In the wholemeal version it is rich in bran, the trace elements of which are "friendly" to hair, nails and horny layer and responsible for a good metabolic balance. Among the most significant of bread trace elements are iron that transports oxygen atoms from the blood to the tissue, nourishing and reinvigorating it, and zinc that toughens cellular membranes and stimulates the immune system. In conclusion copper, that according to data from recent research seems to prevent and slow down hair loss. Some kinds of wholemeal bread also contain gammalinolenic acid (GLA) that deeply hydrates tissue and fights dryness. And butter? It is probably the food with the greatest quantity of selenium, the antioxidant properties of which are well known.

HONEY WINS EVERYONE OVER

A natural sweetener and rich in vitamins, amino acids and minerals: honey gives breakfast a taste that wins over even the hardest of palates.

DAILY TRANSGRESSION

Brioche and croissants? Concentrations of fat and calories. They are the transgression, the venial sin that makes us all more human.

friva la possibilità di "vedere" la malattia direttamente sulla pelle del paziente e di seguirne passo passo lo sviluppo, fino alla guarigione. In altre parole, scoprii un modo di confrontarmi direttamente con il nemico, la malattia, e nello stesso tempo con il mala-

to, che vedeva la malattia esattamente come me. Una situazione nella quale non è possibile barattare. Decisi che sa-



rebbe stato proprio questo il mio futuro. E così, da aspirante internista sono diventato specialista della pelle e dei suoi segreti". Si racconta così Antonino Di Pietro, uno dei dermatologi più famosi d'Italia. Nato nel 1956 a Salerno, ma milanese fin dagli anni dell'adolescenza, ha una moglie che da quindici anni comprende i suoi ritardi, due figli e una mamma "super-sprint" alla quale è legatissimo. Segno zodiacale Toro, ama il mare e le barche, ma non trova il tempo per coltivare questo suo hobby. Di Pietro fa parte di quella categoria di persone che non riescono mai a "staccare la spina" (nel suo caso il cellulare). Lo conferma il suo curriculum, che elenca un'incredibile serie di incarichi professionali, posizioni accademiche, relazioni congressuali in Italia e all'estero, pubblicazioni. Impossibile citarli tutti. Attualmente è direttore del servizio di dermatologia dell'Ospedale Marchesi di Inzago (Milano) e professore a contratto in dermatologia plastica presso l'Università di Pavia. Svolge la sua attività libero professionale a Milano. Ma quello che gli sta più a cuore è la sua "creatura": l'Isplad (International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology), l'asso-



I 10 COMANDAMENTI DELLA BELLEZZA

I dermatologi Isplad e il loro presidente sono molto attenti a tutto ciò che può contribuire al benessere e alla freschezza della pelle, con particolare riferimento all'alimentazione e allo stile di vita. Del resto – fanno notare – bastano pochi accorgimenti e pochissimi minuti al giorno per aiutare i tessuti a mantenersi tonici ed elastici. Eccone alcuni.

1. Fare ginnastica facciale. Una delle principali cause del cedimento dei tessuti è la flaccidità muscolare.
2. Dormire con il busto e la testa sollevati di qualche grado rispetto alle gambe. In questo modo si potrà prevenire la formazione delle borse sottopalpebrali.
3. Utilizzare detergenti poveri di tensioattivi, quindi poco schiumogeni, per non alterare il film idrolipidico di superficie e non ridurre il suo effetto-barriera.
4. Ogni sera, dopo la detersione, passare un cubetto di ghiaccio su viso e collo, per circa un minuto. La vasocostrizione prodotta dal freddo e la successiva vasodilatazione reattiva faranno fare una fisiologica "ginnastica" ai capillari e favoriranno l'ossigenazione e il metabolismo cellulare.
5. Evitare prolungate esposizioni a fonti di calore (il camino acceso, la bocchetta dell'aria calda dell'automobile e via elencando). La vasodilatazione eccessiva e prolungata sfianca e indebolisce i vasi sanguigni e di conseguenza compromette il nutrimento e l'ossigenazione dei tessuti.
6. Automassaggiare il viso, una volta al dì, con sollevamenti della cute e leggere pressioni. I movimenti devono essere delicati, circolari: partendo dai lati del naso, a raggiera, ci si porta verso i lati del viso.
7. Evitare l'abuso di alcol e cibi piccanti, responsabili di un'eccessiva vasodilatazione, e il fumo, che irrigidisce i vasi sanguigni. Bere molta acqua.
8. Proteggersi dai raggi ultravioletti UvA con le apposite creme schermanti. Non dimenticare mai che queste radiazioni attraversano nuvole e vetri e colpiscono con la stessa intensità tutto l'anno, dall'alba al tramonto, anche quando di sole non c'è traccia. Gli UvA penetrano in profondità nel derma, distruggendo collagene ed elastina e contribuendo in questo modo al rilasciamento dei tessuti.
9. Non dormire sempre sullo stesso lato. Può provocare la formazione di rughe asimmetriche e in maggiore quantità nelle zone più lungamente compresse.
10. Pensare positivo, essere ottimisti, gioire anche per le piccole cose della vita di ogni giorno. Facilita il rilascio di endorfine, neurotrasmettitori che rilassano la muscolatura e tendono a spianare le rughe legate alle contratture prodotte da stress e nervosismo.

ALL'ISPLAD LE RUGHE HANNO LE ORE CONTATE

"L'Isplad (International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology) non è solo una serie di trattamenti anti-età e anticellulite – spiega Antonino Di Pietro - Abbiamo molti programmi, dai corsi di aggiornamento per i medici alle campagne di prevenzione gratuite (invecchiamento cutaneo legato al sole, ritenzione idrica, caduta dei capelli, smagliature), all'istituzione di un Osservatorio dermoplastico, che sarà raggiungibile con un numero verde e agirà come punto di riferimento sugli effetti collaterali legati all'uso di dermocosmetici o di terapie medico-estetiche con "fillers" non completamente riassorbibili. E' in allestimento anche un rinnovato sito Internet (www.isplad.org), nel quale confluiranno, costantemente aggiornate, tutte le notizie utili sia ai medici che al pubblico".

"Un ruolo fondamentale - continua Di Pietro - è svolto dai legami con i colleghi stranieri (abbiamo già contatti con Francia, Stati Uniti e Venezuela) e dalla ricerca: sono in corso, in Italia e all'estero, studi estremamente sofisticati sull'invecchiamento cutaneo e la vita delle cellule, per i quali vengono utilizzate apparecchiature d'avanguardia. L'obiettivo è riuscire a quantificare, e a misurare, secondo parametri codificati la reale età della pelle indipendentemente dai dati anagrafici.

ciazione da lui fondata poco più di anno fa e che, sotto la sua presidenza, conta già un migliaio di iscritti in tutta Italia.

"La gente di solito fa confusione tra

medicina estetica, chirurgia plastica e dermatologia – spiega Antonino Di Pietro - soprattutto per quanto riguarda le terapie anti-invecchiamento, delle quali mi occupo ormai da vent'anni.



Secondo me, il medico estetico è un professionista che possiamo paragonare al medico internista, si occupa cioè dell'intero organismo, mentre il chirurgo plastico è il depositario dei trattamenti per sollevare i tessuti rilasciati o affrontare la cellulite con la liposuzione. Il dermatologo è lo specialista della pelle e dei suoi annessi (unghie e capelli), così come il cardiologo è lo specialista del cuore. Ed è proprio il dermatologo il medico esperto in tutti quei trattamenti, "dolci" e non invasivi, che possono migliorare le condizioni della pelle, prevenire le rughe, trattare cellulite e smagliature".

"Parlo di dermal fillers, peelings, laser, dermocosmetici, integratori dietetici, piccola chirurgia di superficie - precisa Di Pietro - Non a caso la nuova disciplina è abbinata al termine "plastico", sinonimo di "plasmabile", e quindi di "migliorabile", ma senza il ricorso al bisturi o a interventi invasivi su tessuti profondi. E' questo l'aspetto che ci diversifica dai chirurghi plastici, dei quali peraltro riconosciamo incondizionatamente il ruolo e il valore".

Pioniere dei trattamenti anti-età (è stato tra i primi, negli anni '80, a fare infiltrazioni di collagene), Di Pietro è anche un grande "inventore" di nuove tecniche dermoplastiche, come la metodica "Cross linked", infiltrazioni di acido ialuronico sulle guance che non solo riempiono le rughe, spianandole, ma rivitalizzano i tessuti, e la nuovissima "Picotage", micro-iniezioni ravvicinate su viso, collo, mani e décolleté che proteggono attivamente contro l'invecchiamento prodotto dalle radiazioni Uv-A e da sostanze ossidanti (radicali liberi). Sempre di sua invenzione l'ago per il trattamento della cellulite (SIT, "Skin Injecting Therapy") che ha sostituito le vecchie placche multiago della mesoterapia ed è ormai adottato in tutto il mondo. Infine, Di Pietro ha brevettato l'uso del bisolfato di alluminio e potassio, un principio attivo conosciuto in passato per il trattamento dell'iperidrosi che, inserito in creme e fluidi, si è rivelato validissimo contro la dermatite seborroica, una patologia che sembrava resistente a ogni terapia.

COLAZIONE DI BELLEZZA

Una corretta alimentazione contribuisce a controllare l'invecchiamento cutaneo e a prevenire le rughe. Fondamentale, per la freschezza della pelle, il ruolo del microcircolo, vale a dire la rete dei piccoli vasi sanguigni che hanno il compito di portare sangue, e quindi ossigeno, ai tessuti.

Alterazioni del microcircolo sono all'origine di inestetismi quali la couperose, la secchezza cutanea o, al contrario, un'anomala produzione di sebo.

Per regolarizzare la microcircolazione si consigliano alimenti ricchi di flavonoidi, antocianosidi, vitamina C, presenti soprattutto nei frutti di bosco (mirtilli, ribes nero, lamponi, freschi o in confettura).

CAFFÈ: TONIFICA E STIMOLA

Anche il caffè tonifica i vasi sanguigni e aumenta la velocità del flusso ematico grazie al suo ingrediente principale, la caffeina. Ciò significa migliore ossigenazione dei tessuti e pelle più tonica. Ma la caffeina giova anche a chi soffre di cellulite in quanto accelera l'assorbimento dei grassi.

LATTE E CIOCCOLATA

Tra le bevande della prima colazione indispensabile il latte, che non solo è ricchissimo di calcio, prezioso per le ossa di bambini e anziani, ma contiene aminoacidi che stimolano la produzione di collagene ed elastina, amici della freschezza cutanea. Una buona quota di flavonoidi, potenti antiossidanti che si oppongono ai radicali liberi, è presente nel cacao. Nella cioccolata troviamo invece il triptofano, precursore della serotonina, l'ormone della felicità.

ARANCE, POMPELMO E KIWI

Trionfo della vitamina C in arancio e pompelmo. Le sue virtù? Combatte i radicali liberi, migliora l'elasticità dei vasi sanguigni e la motilità dei capillari, regola la produzione di melanina, ed è quindi indicata nel trattamento delle discromie cutanee (macchie scure e chiazze bianche). Infine, aumenta le naturali difese dell'organismo. Overdose di vitamina C nel kiwi, ricco anche di vitamine A ed E.

FRUTTA A VOLONTÀ

Si chiama bromelina l'ingrediente-base dell'ananas: è antiedemigeno, antinfiammatorio e si oppone alla ritenzione idrica presente nella cellulite. Betacarotene, precursore della vitamina A, nelle fragole, nel melone e nel mango. Vitamine A e C, antocianosidi e flavonoidi, ideali per la stimolazione del microcircolo, caratterizzano il mirtillo. Quanto alla mela, è ricca di vitamine A e

C, oligoelementi, sali minerali.

Contiene anche la quercetina, che migliora l'assorbimento di ossigeno nell'organismo e stimola la capacità polmonare.

PANE E BURRO: UN CLASSICO

Energia pronta nel pane. Nella versione integrale è ricco di crusca, i cui oligoelementi sono "amici" di capelli, unghie, strato corneo e

responsabili di un buon equilibrio metabolico. Tra i più significativi il ferro, che trasporta gli atomi di ossigeno dal sangue ai tessuti, nutrendoli e rinvigorendoli, e lo zinco, che irrobustisce le membrane cellulari e stimola il sistema immunitario. Infine, il rame, che secondo i dati di ricerche recenti sembra prevenire e frenare l'incanutimento. Alcuni tipi di pane integrale contengono anche l'acido gammalinolenico (GLA), che idrata in profondità i tessuti e combatte la secchezza. E il burro? È l'alimento forse più ricco di selenio, di cui sono note le proprietà antiossidanti.

IL MIELE CONQUISTA TUTTI

Dolcificante naturale e ricco di vitamine, aminoacidi, minerali: il miele dà al breakfast un sapore che conquista anche i palati più difficili.

TRASGRESSIONE QUOTIDIANA

Brioche, i croissant, i cornetti? Concentrati di grassi e di calorie. Rappresentano la trasgressione, il peccato veniale che ci rende tutti più umani.

