



**LA SALUTE PRIMA DI TUTTO**

**CHI CONFESSANO**

**Giampiero Mughini:**  
Senza la prostata  
non sono più un uomo

**Flavio Insinna:**  
Ogni notte mi tuffo sul frigo,  
per combattere l'insonnia con il cibo

**Anna Kanakis:**  
Irritata dall'acne tardiva,  
colpa del testosterone

**Maurizio Gasparri:**  
Non so usare la voce,  
mi tocca tornare a scuola...

**MUSICA**

**Oliver Sacks:** perché  
è più intelligente

**COLESTEROLO**

Le ricette gustose  
per abbassarlo

**ACQUA**

Per ciascuno la sua,  
guida alle minerali

**DIABETE A NANNA**

Parlatene ai bimbi,  
parleranno meglio



**ESCLUSIVO**

**MONICA  
BELLUCCI  
FARO' IL TEST  
CHE SCOPRE  
I TUMORI**



€ 4,00 - Belgio € 4,00 - Canada Cad. 7,00  
Fr. 4,00 - Francia € 4,00 - Germania € 4,00  
€ 4,00 - Lussemburgo € 3,90 - Malta Mtl. 2,00  
€ 4,00 - Slovenia € 4,00 - Spagna € 4,00  
Svizzera CHF 4,50 - Svizzera CHF 4,80  
N.Y.C. \$ 6,50  
Edizione p.a. Sped. in a.p. D.L. 353/2003  
L. 46/04 art. 1, comma 1, DCB Milano

## Farrucchiere, a ogni trattamento il suo orario: permanente la mattina, impacco la sera

«Per Gepy, l'angelo custode della mia testa, va rispettato un timing per la chioma. Si rifiuta di farmi la tinta quando esco dall'ufficio: non prende bene perché i ciuffi hanno assorbito smog. Vero o falso?»

Lucia R. (Roma)



E. RAMONDI / CONTRASTO



**Antonino Di Pietro**



dermatologo

Nato a Salerno nel 1956, è medico chirurgo specialista in dermatologia e lavora a Milano. Dirige il servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano). Ha fondato nel 1999 l'Isplad, società internazionale di dermatologia plastica estetica e oncologica, di cui è presidente. È autore di alcuni libri, tra cui *Per la tua pelle*, appena edito da Sperling & Kupfer.

**C**'è un momento giusto anche per andare dal parrucchiere, a seconda del trattamento che si chiede al coiffeur. I capelli sono sensibili e vitali, risentono della stanchezza e del tempo atmosferico.

### La reazione dei capelli varia durante il giorno

Se, per esempio, si hanno in programma tinta, permanente o colpi di sole, è meglio scegliere le prime ore della giornata. **Al mattino la chioma è più robusta**, perché ancora non si sono fatti sentire gli effetti negativi della luce e dell'aria esterna sulle cellule di cheratina, presenti nel fusto dei capelli. Queste cellule sono come le tegole di un tetto e funzionano al meglio se i margini combaciano alla perfezione. **Gli agenti atmosferici provocano invece uno scollamento** e riducono l'effetto protettivo. Ma non basta. Il mattino è il momento più favorevole anche per i bulbi dei capelli, che sono ossigenati meglio, perché di notte la posizione orizzontale del corpo permette al sangue di affluire meglio verso la testa. È consigliabile andare dal

parrucchiere verso sera, invece, se ci si vuole regalare un impacco nutriente o un massaggio al cuoio capelluto. **Nel tardo pomeriggio le cuticole dei capelli e i pori della pelle sono più dilatati, quindi assorbono al meglio le sostanze nutritive ed emollienti.**

Ma ecco alcune altre regole da seguire.

- Non cimentarsi in tentativi casalinghi e **non sottoporsi a colorazioni troppo frequenti** (stressano e inaridiscono il capello).
- **Informarsi sul tipo di prodotto** che intende applicare lo shampoo, a costo di apparire pedanti.
- La sera che precede l'appuntamento dal parrucchiere

re può essere utile **una maschera nutritiva con olio di palma** per i capelli.

■ Accertarsi che **dopo l'applicazione dello shampoo** sia stato fatto un adeguato risciacquo.

[Antonino.DiPietro@ok.rcs.it](mailto:Antonino.DiPietro@ok.rcs.it)

### Littizzetto va in tv dal coiffeur

Luciana Littizzetto, 43 anni, è ospite d'onore nella puntata del 16 giugno di *Colpi di sole*, sitcom su Raitre ambientata in un salone d'acconciature.

## Niente colpi di sole a ridosso delle vacanze

**P**rima di partire per il mare meglio evitare mèches e tinture. «Questi trattamenti agiscono aprendo le squame del capello e modificandone la tonalità dall'interno», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «La chioma risulta più debole e più esposta all'aggressione di sole e salsedine, col rischio che diventi arida e opaca. I raggi ultravioletti

tendono a schiarire la tinta di almeno un tono: il rosso acceso sbiadisce, il biondo cenere assume una colorazione paglia e il nero si opacizza. Se proprio non si rinuncia alla tinta, sceglierne almeno una di una tonalità poco accesa, che non viri troppo quando si è al mare». Comunque, sarebbe bene non sottoporsi al trattamento a meno di due settimane prima della partenza.