

# SALVE



AGOSTO 1998  
LIRE ~~5.000~~

**Difendi  
i capelli  
dal sole  
e dal mare**

**SOLO  
1.000  
LIRE**

**DOSSIER  
CONTRACCEZIONE  
Il metodo giusto  
per te**

**DIMMI  
COME  
MANGI  
E TI DIRO'  
COME  
DIMAGRIRE**

**Il nuovo ormone  
della giovinezza**

**FITNESS  
LA GINNASTICA  
IN ACQUA**



# LA POSTA degli specialisti

A CURA DI  
ANTONIO ANDREINI



**DOTTOR ANTONINO  
DI PIETRO,**  
dermatologo a Milano,  
tel. 02/9549019

**S**inonimo di colorito spento e untuosità diffusa, la "pelle grassa" è il risultato di una iperattività delle ghiandole sebacee. E il sebo, prima di riversarsi sulla superficie cutanea conferendole il tipico aspetto "lucido", provoca al suo passaggio un'eccessiva dilatazione dei pori. Punti neri (ossia, sebo solidificato e ossidato) e brufolotti (processi infettivi e infiammatori provocati dalla proliferazione di batteri all'interno della ghiandola sebacea) possono fare la loro comparsa, peggiorando la situazione. **Se da un lato l'azione germicida dei raggi UVB giova ai brufoli, dall'altro l'esposizione prolungata e non protetta ai raggi solari e al caldo intenso può far precipitare la situazione.** Il calore, infatti, provoca una sensibile vasodilatazione e un maggior afflusso di sangue ricco di ormoni androgeni. In presen-

## PELLE GRASSA Sì al sole ma con cautela

Sento dire spesso che l'esposizione al sole giova alle pelli grasse. Nel mio caso, dopo una giornata trascorsa sulla spiaggia, la situazione peggiora. Oltre al solito rossore, mi trovo a fare i conti con uno spiacevole effetto "lucido".

Perché? Si può evitare?

(G.B., Roma)



### VITAMINE CHE SALVANO LA PELLE

- Soprattutto per le pelli grasse, l'esposizione diretta e non protetta ai raggi solari rappresenta una vera minaccia.
- Il sebo e i lipidi presenti sulla sua superficie, ossidandosi, danno origine a sostanze che interferiscono nella produzione di collagene e sull'elasticità.
- Per limitare l'azione dannosa è utile assumere delle vitamine: la E (favorisce il rinnovamento cellulare), la A (contrastava l'invecchiamento cellulare e protegge dai radicali liberi) e la C (è un eccellente antiossidante).

LAURA RONCHI

za di ghiandole sebacee geneticamente sensibili a questi ormoni si verificherà un carico di stimoli che le porterà a incentivare la loro attività produttiva.

### E' UTILE ANCHE L'ACQUA FRESCA

Per esporsi al sole in tutta tranquillità vanno prese precauzioni mirate. Innanzitutto bisogna privilegiare le ore meno calde della giornata, utilizzare un prodotto solare con alto indice di protezione e, soprattutto, **vaporizzare di tanto in tanto sul viso dell'acqua fresca, che esercita un'azione decongestionante.** Dopo il bagno, sia in mare sia in piscina, è consigliabile una bella doccia d'acqua dolce per lavare via la salsedine e

il cloro che, in funzione della loro forte azione dissecante, alterano l'equilibrio del film idrolipidico e stimolano così le ghiandole sebacee a ripristinarlo producendo nuovo sebo.

### UNA PULIZIA DELICATA

Il doposole, indispensabile così come il solare protettivo per tutte le pelli, andrà scelto fra le tipologie *oil free* (senza oli nella formulazione), come per esempio il gel d'Aloe, fresco, a rapido assorbimento e decongestionante. In città, è consigliabile una crema da giorno leggera e non grassa, ad azione seboregolatrice, per limitare la presenza di sebo a fior di pelle (da cui deriva l'effetto lucido).

**A tutti, vacanzieri e non, si suggerisce un'igiene scrupolosa, ma delicata:** i prodotti aggressivi, sgrassanti, sollecitano le ghiandole a produrre più sebo. Il risultato è, così, una pelle nuovamente "unta". Per la pulizia quotidiana, per prevenire l'ostruzione dei pori (quindi la comparsa di punti neri) e per distruggere le colonie di batteri che potrebbero essere causa di brufolotti, vanno scelti prodotti dalla formulazione delicata e dalle proprietà assorbenti. Al posto del sapone, meglio un gel detergente da risciacquare prima di tamponare il viso con un tonico astringente. (testo raccolto da Laura Belli)