

## I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



*Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità*

- **Salmone: fa bene** • **Mani: massaggiatele**
- **Il fumo invecchia la pelle**

**M**i hanno detto che il salmone è un cibo utile per la pelle e per tutto il corpo. Mi conferma che è così?

*Serenella*

Il salmone può essere considerato una vera e propria miniera di sostanze benefiche per la salute della pelle e del corpo. Le sue proprietà si devono innanzitutto alla presenza di Omega-3, sostanze capaci di mantenere sano l'apparato cardiovascolare, favorendo di conseguenza la circolazione sanguigna. Gli Omega-3 supportano inoltre l'elasticità di cute e membrane. Questo alimento è poi ricco di proteine nobili, fondamentali per la robustezza dei tessuti. Non va infine dimenticata la presenza di selenio, sale minerale in grado di contrastare i radicali liberi, tra le cause principali dell'invecchiamento cellulare. Se ancora non lo fa, quindi, le suggerisco di iniziare a consumare il salmone regolarmente.

**È** vero che per curare la pelle delle mani sono utili anche i massaggi?

Come si fanno?

*Nazaria*

Sì, è vero. Per mantenere la pelle delle mani bella e sana è importante fare anche massaggi specifici, che favoriscono la circolazione, l'ossigenazione e il nutrimento cutaneo. Per eseguirli, le consiglio di partire dal dito mignolo della mano destra, stimolandolo e tirandolo leggermente. Deve poi ripetere gli

stessi movimenti su tutte le dita di entrambe le mani. Per proseguire, le suggerisco di effettuare una lieve pressione circolare con i polpastrelli, muovendosi dal dorso fino a raggiungere la punta delle dita. Come passo successivo, le consiglio di massaggiare con l'indice e il pollice della mano destra le dita di quella sinistra e viceversa. Concluda, infine, tirando e lasciando il pollice della mano destra e in seguito quello della sinistra. Se vuole, durante l'intero massaggio può usare olio di lino, per la sua azione reidratante ed elasticizzante.

**R**iguardo all'invecchiamento della pelle, ho sentito parlare anche di "Behaviour Aging". Mi spiega di che cosa si tratta?

*Isma*

Il termine "Behaviour Aging" indica una serie di comportamenti sbagliati nella quotidianità che incidono negativamente sulla pelle, velocizzando l'invecchiamento. Una tra le peggiori abitudini è il fumo. Altrettanto gravi sono le conseguenze di una errata esposizione al sole, da cui derivano numerose problematiche per la cute, tra cui il rischio di sviluppare il melanoma. Persino comportamenti apparentemente insignificanti possono avere effetti negativi sulla pelle. Uno dei più comuni è dormire sempre sullo stesso lato. Questa abitudine determina la formazione di piccole pieghe, che a lungo andare si tramutano in rughe.