



Il professor  
Antonino Di Pietro

# Fate ogni giorno la pulizia del viso

**«Detergete il viso usando solo acqua tiepida perché l'acqua troppo calda elimina i grassi della pelle ma la disidrata»**

**O**ra che fa molto freddo la pelle del viso può apparire più disidratata, secca e di colore spento. Quindi per mantenerla sempre sana, idratata e vellutata, vi consiglio di seguire alcune semplici regole. Innanzitutto curate bene l'igiene quotidiana, facendo una accurata pulizia del viso. Per lavarvi usate però soltanto acqua tiepida e detergenti che non fanno tanta schiuma. Raccomando poi di asciugare la pelle con cura ma delicatamente, tamponando un asciugamano sul viso. Ogni sera, prima di andare a dormire, stendete poi un velo di crema ricca di sostanze idratanti a base di estratti di soia e di particolari zuccheri ricavati dal guscio dei crostacei».

## «Usate detergenti delicati»

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano ([www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)). A lui abbiamo chiesto le regole per avere la pelle del viso sempre in salute, e gli chiediamo: «Perché raccomanda di fare una accurata pulizia del viso? E come?».

«Perché l'inquinamento atmosferico», risponde il professor Di Pietro «può alterare il film idrolipidico, cioè la barriera naturale che protegge la pelle. Questo causa la perdi-

ta di luminosità del viso e altera gli equilibri della pelle, rendendola più vulnerabile. Raccomando perciò di detergere il viso con cura prima di andare a dormire e poi, al risveglio, di usare solo l'acqua tiepida e detergenti delicati, che non fanno tanta schiuma».

## «Stendete un velo di crema idratante»

«Perché?», gli chiediamo.

«Poiché l'acqua troppo calda potrebbe eliminare eccessivamente i lipidi, cioè i grassi della pelle utili per mantenerla idratata, quindi la renderebbe più secca», spiega il professor Di Pietro. «Inoltre la schiuma del sapone sgrassa troppo la pelle, privandola delle sue barriere protettive. Quindi consiglio detergenti per il viso: aiutano a rinforzare le difese della pelle».

«Perché consiglia anche di applicare una crema sul viso alla sera?», gli domandiamo.

«Raccomando di spalmare ogni sera una crema a base di fosfolipidi», dice il professor Di Pietro. «Si tratta di un composto contenente fosfolipidi, sostanze che derivano dalla soia e da particolari zuccheri ricavati dal guscio dei crostacei. Queste sostanze nutrono la pelle in profondità e la mantengono sempre idratata. Aiutano anche a rendere il viso più luminoso e a mantenere la pelle più vellutata e più giovane. Stendete questa crema su tutto il viso, facendo anche un lieve massaggio con movimenti circolari dal centro verso i lati del viso: questo migliorerà la circolazione sanguigna della pelle e la renderà più tonica».

## I NOSTRI CONSIGLI

**Q**uando ci si lava il viso al mattino basta usare anche solo acqua tiepida senza sapone.

- Invece alla sera suggeriamo di applicare sempre una piccola quantità di latte detergente sulle mani e di stenderlo sul viso con movimenti circolari. Così, oltre alla pulizia, si farà un massaggio

che migliorerà la circolazione sanguigna e renderà la pelle tonica.

- A chi usa il trucco sulla pelle del viso e sugli occhi, consigliamo di fare una pulizia del viso più accurata e di rimuovere bene il trucco utilizzando un detergente da applicare con l'aiuto di un dischetto di cotone.