

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

• **Unghie ingiallite: può essere la bronchite** • **Più vitamine per i capelli** • **Dermatiti: pulite casa**

Da qualche settimana le mie unghie sembrano all'improvviso ingiallite. Da che cosa può dipendere?

Rosa

Le unghie possono presentare un colore tendente al giallo per diverse ragioni. Tra le più diffuse ci sono il vizio del fumo, nel caso lei lo abbia, e l'uso di smalti di cattiva qualità, cosa che si può quindi risolvere sostituendo i prodotti. Tuttavia, le consiglio di sottoporsi quanto prima a una visita medica. Infatti le unghie possono ingiallirsi anche per problemi di carattere patologico, come la presenza di un disturbo a livello respiratorio, tra cui bronchite, sinusite e in alcuni casi pleurite. Solo attraverso un controllo potrà perciò conoscere la causa reale e sottoporsi a eventuali trattamenti specifici.

È vero che la mancanza di vitamine incide sulla bellezza dei capelli?

Chiara

Sì, è vero. Le vitamine hanno un ruolo fondamentale per mantenere la capigliatura sana e bella. Non deve innanzitutto mancare la vitamina A, che rafforza il fusto dei capelli e che può essere assimilata consumando fegato, carote e patate dolci. Anche la vitamina B è molto importante poiché la sua carenza è tra le cause principali della caduta dei capelli.

La si trova in piselli, cereali integrali, pesce grasso e yogurt. La vitamina C supporta invece la crescita ed è reperibile mangiando agrumi, peperoni e kiwi. Non deve infine mancare la vitamina E, perché regola la produzione di sebo: la si assimila consumando nocciole, mandorle e riso integrale. Nonostante si segua una dieta equilibrata, può però accadere che l'organismo sia carente di vitamine. In questi casi bisogna comprenderne la causa ed eventualmente, dopo adeguata consulenza medica, assumere alcuni integratori.

Mio figlio soffre di dermatite atopica. Mi consiglia quali norme seguire nell'ambiente domestico per evitare un peggioramento?

Mario

Le suggerisco innanzitutto di evitare che la casa risulti troppo riscaldata, perché il calore eccessivo non fa bene a chi soffre di dermatite atopica. La temperatura settata con il termostato non deve perciò superare i 20 gradi. Le consiglio inoltre di fare in modo che suo figlio eviti il contatto con oggetti e ambienti che possono essere ricettacolo di polveri, come tappeti, tappezzerie e moquette. Per contrastare la presenza di acari, le suggerisco infine di spolverare con cura e di pulire le superfici lavabili con il vapore.