

DVD: CLASSIFICHE E NOVITA'

Chi è in testa • Ecco che cosa presto
comprenderemo • I prezzi

I 10 DVD PIU' VENDUTI

1	Habemus Papam - di Nanni Moretti con Michel Piccoli, Jerzy Stuhr
2	Transformers 3 - di M. Bay con S. LaBeouf, J. Dushamel
3	Thor - di K. Branagh con C. Hemsworth, N. Portman
4	Rio - di Carlos Saldanha
5	Rapunzel: l'intreccio della torre - di B. Howard, N. Greno
6	Benvenuti al Sud - di L. Miniero con C. Bisio, A. Siani, A. Finocchiaro
7	Pirati dei Caraibi: oltre i confini del mare - di R. Marshall con J. Depp
8	Nessuno mi può giudicare - di M. Bruno con P. Cortellesi, R. Papaleo
9	Qualunque cosa - di G. Manfredonia con A. Albanese, S. Rubini
10	Red - di R. Schwentke con B. Willis, H. Mirren, M. Freeman

Dati forniti da www.ibs.it

I 10 DVD PIU' NOLEGGIATI

1	Transformers 3 - di M. Bay con S. LaBeouf, J. Dushamel
2	L'ultimo dei templari - di D. Sena con N. Cage, R. Perlman, C. Foy
3	Guardiani del destino - di G. Nolfi con M. Damon, E. Blunt
4	Beastly - di D. Barnz con A. Pettyfer, P. Krause
5	Limitless - di N. Burger con R. De Niro, B. Copper
6	Priest - di S. Stewart con P. Bettany, C. Gigandet
7	Libera Uscita - di B. e P. Farrelly con O. Wilson, J. Fisher
8	Thor - di K. Branagh con C. Hemsworth, N. Portman
9	Paul - di G. Mottola con S. Pegg, N. Frost, S. Rogen
10	Pirati dei Caraibi: oltre i confini del mare - di R. Marshall con J. Depp

Dati forniti da Blockbuster

I DVD CHE PROSSIMAMENTE VEDREMO

Cars 2 (euro 18,99) Il secondo film dedicato alle avventure dell'automobile Saetta McQueen e dei suoi amici è un folle inseguimento nelle strade di tutto il mondo. Dal 3 novembre.



13 assassini (euro 17,99) Nel Giappone medioevale, un gruppo di tredici eroici samurai si scontra all'ultimo sangue con l'esercito di un sanguinario dittatore. In Dvd dal 9 novembre.



Troppo bella! (euro 11,99) La vita di quattro donne parigine, Alice, Nina, Isa e Lea, divise tra passioni, lavoro e famiglia. Una divertente commedia, disponibile in Dvd dal 9 novembre.



Simpson - Stagione 14 (euro 39,99) In un cofanetto di quattro Dvd, l'intera quattordicesima stagione delle avventure animate di Homer Simpson e della sua famiglia. Dal 9 novembre.



I SEGRETI DI UNA PELLE DA STAR

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" Antonino Di Pietro svela anche a noi i segreti per avere una pelle fresca come quella dei protagonisti della TV

Ho scoperto di essere incinta. Sono felice e intendo fare di tutto per portare avanti la gravidanza al meglio. A proposito di depilazione che cosa suggerisce?

Antonella

Per rispondere alla sua domanda devo dirle che sono da preferirsi creme depilatorie e rasoi, perché sono metodi più delicati e ugualmente efficaci, dato che durante la gravidanza i peli crescono più lentamente, per via del calo degli ormoni maschili. In ogni caso, consiglio di evitare la ceretta, sia a caldo che a freddo, poiché la temperatura elevata e lo strappo potrebbero provocare la rottura dei capillari delle gambe, che in questo periodo sono più fragili.

Sono appena tornata da un viaggio in aereo che ho dovuto fare per lavoro ma che ha danneggiato la mia pelle. Da allora mi "tira", è secca al tatto e opaca alla vista. Come posso prevenire il problema la prossima volta?

Deborah

In effetti il clima all'interno di un aereo è piuttosto secco, in quanto scarseggia l'umidità, condizione che induce secchezza e prurito sulla pelle. Per prevenire il fenomeno, è necessario idratare bene il viso prima di salire sull'aereo, con emulsioni o creme adatte al tipo di pelle. Durante un lungo viaggio, poi, è importante ripetere l'operazione, mediante prodotti monouso,

in bustine o perle, compatibili con le norme sui liquidi trasportabili. Nebulizzi dell'acqua termale in spray, anch'essa sotto forma di minitaglia, applicando poi l'idratante. Infine non dimentichi di bere spesso, almeno un bicchiere per ogni ora di viaggio, evitando alcolici e cibi salati.

Mi chiamo Marta e sono da poco entrata in menopausa. Quali strategie devo adottare per contenere i danni alla pelle che questo periodo della vita di una donna può comportare?

Marta

Per evitare cedimenti e perdita di elasticità, ossia i fenomeni tipici dovuti al calo degli estrogeni, gli ormoni femminili, è opportuno stimolare la pelle a produrre maggiori quantità di sostanze come collagene ed elastina, ma anche acido ialuronico, che la mantengono giovane. È indispensabile poi difendere l'equilibrio idrolipidico e la microcircolazione, così da ottimizzare l'apporto di ossigeno e nutrienti alla cute usando cosmetici appositi. Poi è bene assumere gli omega 3 e gli omega 6, i grassi buoni che si trovano in sgombri e sardine o negli integratori e hanno un effetto benefico sulla barriera cutanea. Per favorire il tono muscolare servono integratori con particolari sostanze come glicina, prolina, lisina e leucina, che ottimizzano l'assorbimento delle proteine, e flavonoidi, che invece preservano la salute ed efficienza del microcircolo.