

## 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*

**Estate: proteggete gli occhi • Il peeling nei mesi caldi  
• Abbronzatura: mangiate carote, albicocche, meloni**

**M**i preparo per la mia prima vacanza in montagna: qualche raccomandazione?

Anita

Partirei dall'indicare quali sono le zone del viso più sensibili al sole di montagna. Senza dubbio gli occhi: è indispensabile ripararli con occhiali di qualità che abbiano lenti realmente protettive e "coprirli" con creme ad alta protezione, così come il naso, la bocca e le orecchie. In particolare, per quanto riguarda le labbra, tenga presente che il vapore acqueo del respiro si deposita sulla bocca e quest'acqua tende a ghiacciare indebolendo le mucose. A ciò si somma l'effetto dei raggi solari; ecco il motivo per cui le labbra tendono a screpolarsi più facilmente e vanno ricoperte da stick specifici, sempre ad alta protezione

**È** vero che d'estate non ci si può sottoporre a nessun trattamento estetico?

Lucy

Assolutamente no. Nella stagione estiva, per esempio, non solo è possibile effettuare il peeling (*si legge "piling"*) chimico, ma anzi lo si consiglia perché favorisce un'esfoliazione cutanea ideale, ma allo stesso tempo migliora l'idratazione della pelle, agendo nel derma, dove avviene la rigene-

razione cutanea e sono prodotti il collagene e i glicosaminoglicani, macromolecole fondamentali per l'idratazione cutanea. Il peeling può essere eseguito con differenti sostanze (acido glicolico, salicilico e acido tricloroacetico), che possono intervenire con diverse intensità negli strati cutanei. È compito dello specialista scegliere il tipo di peeling più indicato per le caratteristiche della pelle.

**L**e scrivo perché vorrei sapere se ci sono alimenti che favoriscono la tintarella. Quali consiglia?

Marina

Tra i più efficaci le consiglio verdura e frutta di colore arancione: per esempio carote, albicocche, meloni, pesche. Il motivo? Questi cibi contengono molto betacarotene, una sostanza in grado di sommarsi alla melanina, aiutando in questo modo a schermare l'azione negativa sulla pelle dei raggi UV. Al fine di ottenere la maggiore efficacia possibile, è bene cominciare a consumare tutti questi alimenti almeno due settimane prima di esporsi al sole. Non dimentichi poi di mangiare pomodori in quanto ricchi di licopene, un antiossidante che contrasta la comparsa di radicali liberi, che sono fra le cause principali di un'invecchiamento precoce delle cellule della pelle.