



## 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**

**La pillola anticoncezionale combatte l'irsutismo • Quali integratori per l'estate • Che cos'è la dermatite da prato**

**P**rofessore, corrisponde al vero che si può prescrivere la pillola anticoncezionale per combattere l'irsutismo?

Priscilla

Certo! La pillola anticoncezionale, fra le sue indicazioni, comprende anche quella di intervenire sull'irsutismo, un disturbo (la cui causa dipende da uno squilibrio tra ormoni maschili e ormoni femminili) che consiste nell'aumento della quantità e dello spessore dei peli in aree del corpo femminile dove di solito la peluria non è presente. Spesso la sua manifestazione è legata all'ovario policistico, una condizione caratterizzata da ovaie ingrandite e policistiche, cioè ripiene di cisti di varie dimensioni. Ecco perché il disturbo si può curare anche con la pillola anticoncezionale, in grado di ristabilire un corretto equilibrio ormonale.

**I**n vista dell'estate vorrei preparare la pelle al meglio con un giusto apporto di integratori. Me li consiglia?

Paola

Oltre all'alimentazione, nei casi in cui essa non riesca a fornire l'apporto vitaminico necessario o in situazioni particolari come, ad esempio, il cambio di stagione, assumere vitamine anche attraverso integratori può essere d'aiuto. Essi però devono essere scelti in base alle proprie esigenze cutanee e der-

matologiche. I migliori integratori per la pelle sono quelli che contengono vitamine del gruppo B e in particolare la biotina, vitamina essenziale che il corpo non produce e deve quindi essere introdotta con integratori alimentari o iniezioni di vitamine per la pelle. Un'integrazione di vitamina D3, invece, è utile nelle persone sportive o che cominciano a fare attività fisica: oltre a sostenere la pelle e prevenire cedimenti cutanei, aiuta a mantenere il benessere di muscoli e ossa. In caso di couperose l'alleato migliore è la vitamina C; infine, non deve mai mancare la vitamina E per chi soffre di pelle particolarmente secca.

**C**he cosa si intende per "dermatite da prato?"

Lucilla

È presto detto: la dermatite da prato è scatenata da una reazione tra erba e sole. Sdraiandosi o sedendosi sul prato, con il peso del corpo possiamo schiacciare particolari sostanze fotosensibili contenute negli steli di molti vegetali, chiamate fotocumarine, che finiscono sulla nostra cute e, sotto l'effetto del sole, determinano una reazione irritante, dando luogo a macchie. Seppur fastidiosa, questo tipo di dermatite non è pericolosa e per guarire è sufficiente un mese circa. Per poter evitare la dermatite da prato? Basta avere l'accortezza di stendere un telo o un plaid sull'erba prima di sdraiarsi o di sedersi.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296