

## 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*

**U**n mese fa ho dato alla luce il mio secondo figlio. Tutto era andato bene durante la gravidanza, che ho condotta con grande attenzione all'alimentazione, seguita da un dietologo, e durante il parto, che non è stato difficile come il primo. Dopo alcuni giorni, però, ho avuto una sorpresa: ho iniziato a perdere parecchi capelli. Mi chiedo allora se ci sia un legame con il parto e, soprattutto, se devo preoccuparmi. Che cosa ho fatto di sbagliato?

*Angelo*

Non deve assolutamente preoccuparsi come lei giustamente sospetta. La perdita dei capelli è solo una conseguenza del parto e lei, per riassumerla completamente, non ha fatto proprio nulla di sbagliato. La caduta dei capelli dopo il parto è un evento del tutto naturale che accade alla maggior parte delle donne e che dipende innanzitutto dalla diminuzione degli estrogeni e della prostaglandina, sostanze in grado di stimolare la crescita di unghie, peli e capelli: questa diminuzione è tipica della fase post-parto. Non solo: la caduta dei capelli è inoltre una conseguenza dell'allattamento al seno che genera nel corpo una riduzione di sali minerali e vitamine. E poi si incrementa, nel sangue, il livello di un ormone, la prolattina, che stimola il seno a produrre latte ma che, come seconda conseguenza, togliere vigore alla capigliatura. Se desidera tenere sotto controllo la situazione, cerchi come prima cosa di agire sul fronte

dell'alimentazione assumendo sali minerali che può trovare in cibi come banana, cereali, frutta secca e carne rossa. E, in generale, cerchi sempre di consumare alimenti ricchi di vitamine.



**H**o letto che un gruppo di sostanze, i radicali liberi, è tra le principali cause dell'invecchiamento. Ho letto anche che questi "nemici" si possono combattere con un'alimentazione adeguata. Quali sostanze devo assimilare per poterle contrastare la comparsa?

*Giulia*

È tutto vero: confermo che i radicali liberi, come lei ha giustamente evidenziato, sono tra i principali responsabili dell'invecchiamento della pelle e, in generale, dell'intero organismo. Ed è vero anche, come ha letto, che con la giusta alimentazione si può quanto meno rallentare l'azione di queste sostanze nocive. Per combatterne gli effetti, le serve la vitamina C, che è presente in cibi come ananas, kiwi, uva e peperoni; la servono poi i fenoli, i polifenoli, i carotenoidi e le vitamine A ed E, sostanze che sono reperibili consumando alimenti come zucca, cavolfiori, broccoli, lattuga e spinaci. Per contrastare i radicali liberi le consiglio inoltre di mangiare pesce azzurro, ricco di acidi grassi Omega 3, e cereali integrali. Non dimentichi, però, un'altra ottima abitudine che è anche un utilissimo rimedio anti-invecchiamento: fare sempre un po' di movimento.