



LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

ALESSIO BONI:

«Sì, confesso:
sono stato
malato
d'amore»

SALE A TAVOLA

dieci volte
meno sodio =
dieci volte
meno cellulite

INFANZIA

i neonati in piscina
crescono più sani

IN PACE CON L'EX

per non rimetterci la salute

ALCOLISMO

uscire dalla schiavitù
come Robin Williams

MAL D'AUTUNNO

meteoropatici
18 milioni di italiani:
i rimedi contro
emicrania e ansia

Austria € 4,00 - Belgio € 4,00 - Canada Can. 7,00 - Grecia € 4,00
Francia € 4,00 - Germania € 4,00 - Malta M.L. 2,00 - Spagna € 4,00
Portogallo Cont. € 4,00 - Slovenia SIT 770 € 3,21
Svizzera Chf. 4,80 - Svizzera Ticino Chf. 4,50 - U.S.A. N.Y.C. \$ 6,00
Poste Italiane s.p.a. - Sped. in a.p. D.L. 353/2003
(conv. in L. 44/04) art. 1, comma 1, DCB Milano



La maschera alla soia fa da scudo contro il freddo

«Con l'inverno la mia pelle soffrirà: secca e screpolata. Ci sono dei trattamenti davvero efficaci? Un dermatologo di OK potrebbe segnalarmi qualche preparazione?»

Beatrice V. (Udine)

CARA, NON E' ANCORA CARNEVALE E' LA MASCHERA CONTRO IL GELCO



Antonino Di Pietro



dermatologo

Nato a Salerno nel 1956, è medico chirurgo specialista in dermatologia e lavora a Milano. Si occupa dei processi legati all'invecchiamento cutaneo da oltre vent'anni e ha svolto ricerche sulle terapie anti-età. Dirige il servizio di dermatologia plastica dell'Ospedale di Inzago (Milano). Ha fondato nel 1999 l'Isplad, Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica di cui è tuttora presidente.

Volete proteggere il viso dal freddo? **Applicate ogni sera una maschera a base di fosfolipidi di soia.** Queste proteine vegetali sono le componenti principali della lecitina, già utilizzata per contrastare l'aumento del colesterolo, recentemente studiata e impiegata anche sul fronte dermatologico. **I fosfolipidi sono sostanze grasse in grado di migliorare i legami fra le cellule** e quindi di aumentare l'elasticità, la compattezza e l'idratazione della pelle, pregiudicate da vento e temperature rigide. Le maschere si trovano in farmacia e per riconoscerle bisogna controllare sull'etichetta che sia indicata la presenza di fosfolipidi di soia oppure di lecitina. **Ne esistono in diverse concentrazioni e in due formulazioni: gel o crema.**

Gel per le pelli mature

La maschera in gel è la più adatta alle pelli mature o molto disidratate. Contiene piccole percentuali di alcol, segnalate anche nei foglietti illustrativi: questo permette la distruzione del film lipidico che ricopre la superficie cutanea e quindi l'im-

mediata penetrazione dei principi attivi.

La maschera va applicata ogni sera per circa un mese, poi a giorni alterni per due o tre mesi. Dopo la posa, si sciacqua il viso con l'acqua, si asciuga e si completa l'operazione con una crema idratante, che può essere a base di fosfolipidi, di ceramidi o di acido ialuronico. Attenzione ai tempi di posa della maschera: più la pelle è grassa, più dev'essere lungo. Si va da un minimo di due a un massimo di dieci minuti. **Per le pelli normali, bastano quattro minuti.**

Applicazione ogni sera

La maschera in crema non ha funzione d'urto, ma di mantenimento ed è quindi l'ideale per le pelli più giovani, o comunque senza grossi problemi di disidratazione. I principi attivi sono meno concentrati e, privi di alcol, penetrano più lentamente, nel rispetto del film lipidico. L'effetto complessivo è quindi più graduale. **L'applicazione consigliata è ogni sera, per tre o quattro mesi.** Si lascia in deposito circa un quarto d'ora, si rimuove con una salvietta umida e dopo non sono ne-

Picotage e creme idratanti

È possibile rinforzare gli effetti delle maschere ai fosfolipidi di soia con il picotage, un trattamento che consiste in microiniezioni di acido ialuronico sul viso e sul décolleté, a un centimetro di distanza una dall'altra. Dura un quarto d'ora, è indolore e costa 400-600 euro a seduta. **In genere, si fanno una o due sedute a distanza di un mese e richiami ogni tre-quattro mesi, che vanno intensificati in caso di pelli particolarmente disidratate.**

Ogni viso ha caratteristiche ed esigenze diverse. **Ecco perché è consigliabile una visita periodica da uno specialista, che potrà consigliare quali creme adoperare. Il dermatologo esegue un'analisi della pelle, valutando il grado di idratazione, la percentuale lipidica, la sensibilità, la predisposizione alle macchie, le condizioni dei capillari, per poi suggerire i trattamenti e i prodotti specifici più adatti.**

cessarie altre creme idratanti. In entrambi i casi, la mattina successiva è necessario lavare il viso e applicare un prodotto nutriente che lo aiuti ad affrontare la giornata, a base di vitamine (A, C, E, H), enzimi e aminoacidi.

Antonino.DiPietro@ok.rcs.it

Testo raccolto da
Marilisa Zito