

SALUTE

Proteggi la tua pelle dal freddo con pochi pratici accorgimenti

VERO



SOLO SU VERO

LETIZIA PORCU
«GIÙ LE MANI DAL MIO FEDERICO!»

Sette giorni di notizie, storie e personaggi

ESCLUSIVO

ALESSIO BONI
È UN TENERO PAPA' A SPASSO CON RICCARDO



AUGURI VIP

LE EMOZIONI DEI VOLTI PIÙ AMATI DELLA TELEVISIONE



SPECIALE NATALE IN CUCINA

16 RICETTE PER STUPIRE I VOSTRI OSPITI

SOLO SU VERO

MARTINA STELLA
PRIMA USCITA CON IL PICCOLO LEONARDO



ALESSIA MARCUZZI
CHE EMOZIONE VEDERE LA FIGLIA MIA PATTINARE



IL COMMISSARIO MONTALBANO

PROSEGUIRÀ ANCHE SENZA LUCA ZINGARETTI



RENATO ARDOVINO
«SOLO PER VOI IL MIO DOLCE DI NATALE»



VIOLA VALENTINO
«SOGNO ANCORA UN DUETTO CON VASCO ROSSI»



PIERFRANCESCO PINGITORE
«IL PUBBLICO RIVUOLE IN TV IL MIO BAGAGLINO»

LA CIPOLLARI CI PARLA DEL SUO ALFREDO ALLA FACCIA DI GEMMA, SOTTO L'ALBERO IO HO TROVATO UN VERO AMORE!

PSICOTEST

Divertiti a scoprire quale personaggio di Natale sei



di Simona Cortopassi

PELLE D'INVERNO: COME EVITARE IRRITAZIONI

Per proteggerla, oltre a una buona idratazione si può ricorrere a pomate

La pelle appare spenta. È ruvida, tirata, a volte prude e in più, essendo sottile e fragile, si "spezza" e si desquama facilmente. È una situazione molto familiare a chi ha una pelle secca o tendente al secco, cioè che non produce abbastanza sebo ed è carente di lipidi cutanei. Le cause di questa condizione possono essere diverse, per esempio genetiche o legate all'età: con l'avanzare del tempo, infatti, il film idrolipidico cutaneo (cioè quello strato superficiale che determina l'idratazione) si impoverisce e la pelle tende naturalmente a perdere compattezza e spessore, e quindi a seccarsi. A rendere la pelle arida e "grigia", però, possono anche essere particolari condizioni atmosferiche e ambientali, come un eccesso di freddo. «Con l'avvicinarsi dell'inverno la pelle del viso va spesso incontro a uno shock termico che può mettere in discussione tono e luminosità. Il nostro derma è sottoposto a uno stress maggiore e l'esposizione della pelle alle basse temperature può causare secchezza, rossori, e irritazioni, che rappresentano le principali conseguenze negative del freddo sulla cute», afferma la dottoressa Paola Tarantino, medico estetico e dermatologo,



L'ESPERTA

Dottoressa Paola Tarantino, medico estetico e dermatologo, ambasciatrice della Medicina Estetica Gentile.

Non dimenticare la crema solare

La protezione solare è importante in estate quanto in inverno: anche se l'esposizione al sole è minima, questo non significa che i raggi ultravioletti siano meno dannosi e pericolosi per la pelle. Per questo motivo, occorre prevenire i possibili danni a livello cutaneo applicando ogni mattina la protezione solare, abitudine che dovrebbe far parte della nostra beauty routine quotidiana. «Consiglio di scegliere una crema con il fattore di protezione solare adatto al proprio fototipo, per esempio dalla 30 in su, ideale sia contro i raggi Uva sia Uvb. Ovviamente rispetto all'estate, ci si può concentrare soltanto sulle aree maggiormente esposte alla luce come viso, mani e collo».

Shock
Il freddo provoca quello termico che secca la pelle

ambasciatrice della Medicina Estetica Gentile, una medicina che non vada ad alterare la fisionomia di una persona

Introdurre nella dieta le vitamine A, C ed E

La vasocostrizione legata al freddo determina non solo una riduzione dell'irruzione dei vasi sanguigni, ma anche della produzione di collagene e acido ialuronico:

la pelle appare quindi più secca e fine, incidendo sulla sua bellezza. «I danni sono visibili sotto forma di screpolature, pelle arrossata e colorito poco uniforme, prurito e sensazione di fastidio. Oltre che un aumento della predisposizione alle rughe precoci», spiega la dottoressa. In questo periodo, poi, si registrano tanti tipi di dermatiti, vere e proprie infiammazioni dovute a vari agenti esterni che creano una reazione della pelle. «Ecco perché è importante nella stagione fredda ricorrere a una cura domiciliare specifica per ogni tipo di pelle e qualora

si soffre già di dermatiti cercare di gestire la patologia con creme specifiche. Ma alla base di una cute sana che può contrastare gli agenti esterni c'è sempre una buona idratazione, elemento fondamentale per creare quel film idrolipidico che protegge la pelle come una barriera». Durante l'inverno si dovrebbero seguire alcune semplici regole per preservare la barriera cutanea. Innanzitutto, un'alimentazione varia ed equilibrata mette a disposizione dell'organismo preziosi nutrienti per il benessere della pelle. Quando fa freddo, è importante introdurre nella



o ad assumere un'ineestetica tonalità grigia

QUANDO ARRIVA IL FREDDO

specifiche, laser o biostimolazione

Rosacea Terapie laser per migliorare il rossore

della sete rispetto all'estate. La dieta da sola però non basta, serve un'azione mirata. «Per le dermatiti consiglio di utilizzare una terapia specifica topica da usare quotidianamente, mentre per la rosacea (disturbo cutaneo persistente che provoca arrossamento, piccoli brufoli ed evidenza dei vasi sanguigni, solitamente nella parte centrale del viso) e per la couperose (una lesione cutanea che interessa per lo più il volto che si presenta con chiazze rossastre conseguenti alla dilatazione dei capillari sanguigni) possiamo prevedere terapie laser al fine di chiudere la trama vascolare, e migliorare così il rossore ed evitare il peggioramento della patologia stessa».

L'acido ialuronico stimola le cellule

Sempre nei centri professionali è poi possibile eseguire un peeling chimico che, attraverso l'applicazione di particolari acidi esfolianti, va a "resettare" la pelle uniformandola e rendendola più forte rispetto ai danni esterni. Infine, la biostimolazione, a base di acido ialuronico, è utile a ritardare l'invecchiamento ed è estremamente efficace per combattere la disidratazione della cute. Grazie al trattamento con acido ialuronico è possibile: stimolare i meccanismi di rinnovamento cellulare; reidratare la pelle in profondità e garantirle una profonda idratazione.

Bere Ricordarsi di farlo anche quando non si ha sete

dieta cibi ricchi di acidi grassi polinsaturi (quelli "buoni") e vitamine che contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, come le vitamine A, C ed E (contenute, per esempio, in mandorle, noci, nocciole), ma anche carni bianche e legumi, che sono fonti di amminoacidi che concorrono alla riparazione cellulare, e frutta e verdura di stagione. È inoltre fondamentale ricordarsi di bere acqua, anche se quando fa freddo si sente meno lo stimolo

Psiche

Dubbi, angosce, incertezze, paure: scrivete alla psicologa, che risponderà ai vostri quesiti



di Miriam Dambrosio

Non è mai troppo tardi: il desiderio è un motore davvero sorprendente

Cara dottoressa, non ho mai avuto una ragazza e ho 38 anni! Mi sento molto indietro e anche molto bloccato, ma ultimamente è aumentato il desiderio di avere anche io una persona accanto. È troppo tardi?

Daniele, Crema

Caro Daniele, non c'è una età per riscoprirsi e ampliare i propri orizzonti. La vita sentimentale (e anche quella sessuale) non ha per fortuna una data di scadenza predefinita. Ci sono vite in cui le relazioni romantiche si susseguono sin dalla pubertà con fluidità e senza grossi intoppi, altre in cui si accede all'amore e alle sue complicazioni positive e negative molto dopo o molto sporadicamente. Le variazioni sul tema sono tante e possono essere legate alle motivazioni più disparate: c'è chi cerca poco o non cerca affatto, chi trova suo malgrado e chi trova con grande intenzione, chi si sente pronto prima e chi non si sente pronto mai... Certo è che le relazioni sono quanto di più complesso si affronti nella vita adulta, non a caso sono state riversate pagine e pagine di letteratura, poesie e film sull'amore e le sue varianti. Parli di "blocco"

e di un desiderio che ultimamente si sta facendo più intenso e mi sembra che proprio a partire dalle parole che hai usato per descrivere la tua situazione potresti partire. Di solito i blocchi sono generati dalla presenza di qualche forma di freno, che forse ora che il desiderio sta crescendo sarebbe il caso di capire più a fondo, per evitare di essere ulteriormente fermati. Non è facile mettersi in gioco dopo anni in cui ci si è creati un equilibrio piuttosto stabile e che evidentemente andava in un'altra direzione, ma non è certamente impossibile. Il desiderio è un motore sorprendente, in grado di accelerare e dare grande impulso. Lasciati alle spalle quel demoralizzante "troppo tardi" che non ha alcun senso di esistere ora come ora, e non esitare a chiedere aiuto, se lo riterrai utile e necessario, per superare questo momento di così importante svolta!



Il film da vedere
di Judd Apatow
(2005)
40 ANNI VERGINE

Per contattare Miriam Dambrosio scrivi a
vero@edizionivero.it - info@motivamente.com