

BENESSERE IN MOVIMENTO



SABATO 24 AGOSTO 2019 19

Energia



di Susanna MESSAGGIO



Ogni domenica **Andrea Delogu** risponderà alle vostre lettere. Scrivete a delogu@quotidiano.net



Vitamine e rame per gambe sempre al top

Stress post vacanze e macchie sugli arti inferiori? Qualche trucco per svoltare

L'ESTATE sta finendo. Il nostro corpo al ritorno dalle vacanze dovrebbe essere più tonico e in forma, ma le nostre gambe non sempre lo sono e si abbronzano come vorremmo. L'organismo produce infatti melanina solo quando è necessario, ovvero quando è necessario riparare e proteggere l'epidermide da una prolungata ed eccessiva esposizione al sole. Si tratta di una selezione naturale e fisiologica, che concentra le cellule che producono melanina (i melanociti) dove servono di più. Lo spiega Antonino Di Pietro, dermatologo plastico fondatore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano. Non è un caso che le popolazioni che vivono sotto l'equatore non abbiano questo tipo di problema, dal momento che in genere vivono con abiti più leggeri e le gambe sempre scoperte con i raggi solari diretti. Quando compaiono le macchie bianche sulla pelle delle gambe vuol dire che ci si sta abbronzando male o troppo velocemente. Se invece esse cominciano a comparire con l'invecchiamento cutaneo a partire dai 40 anni, specialmente tra le donne, certificano un'assenza di melanociti. Vuol dire che per anni si è abusato del sole, in modo troppo diretto, senza proteggersi adeguatamente. Per migliorare vi sono dei trattamenti preventivi con integratori solari per la pigmentazione della pelle, due o tre mesi prima dell'esposizione. Devono contenere carotenoidi, betacarotene, vitamina A e rame, antiossidanti come il pino marittimo. Consumando più frutta arancione e la verdura a foglia verde. Idratando le gambe con un doposole.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

OCCHI E LABBRA AL TOP
Sole, vento e salsedine lasciano la pelle disidratata, soprattutto nelle aree delicate del contorno occhi e labbra. Se i rimedi naturali non bastano, per ripristinare la giusta idratazione è possibile ricorrere al filler di acido ialuronico. Così Sergio Novello, chirurgo estetico: «È un prodotto naturale che agisce sulle piccole rughe, richiamando acqua nei tessuti e proteggendoli. Con la tecnica Zero Dolore, il filler labbra è senza ecchimosi»

LA PIANTA DELLA SALUTE
La natura ci viene in aiuto in questa stagione con una pianta perenne che si chiama rodiola (Rhodiola rosea L) che cresce spontaneamente nelle zone montagnose e fredde della Siberia. «Aiuta per la fertilità, utilizzata dai Vichinghi per aumentare forza fisica e resistenza - spiega la ginecologa Luisa Di Luzio - è nota come pianta per l'azione di sostegno in risposta allo stress»

FESTIVAL DELLA MENTE
Presto al via la 16esima edizione del Festival della Mente che si terrà da venerdì al primo settembre a Sarzana, dove si proporranno incontri, spettacoli e momenti di approfondimento culturale con scienziati e artisti. È dedicato alla conoscenza, alla profondità della mente ed è un festival di caratura europea. Quest'anno il tema centrale è il cambiamento della nostra società

ALLENAMENTO
Tecla Pettegnuzzo, 20 anni, calciatrice della Roma femminile

DI CORSA PER LA VITA
Corri la Vita, evento sportivo che raccoglie fondi per aiutare le donne colpite da tumore al seno e finanziare progetti di prevenzione e studio, quest'anno 'corre' con Lichena. I fondi raccolti in occasione della corsa che si tiene il prossimo 29 settembre a Firenze saranno destinati al finanziamento del Progetto Eva, promosso dall'associazione Corri la Vita con Lilt

Più frutta

Per migliorare spazio agli integratori solari con vitamina A e antiossidanti. Sì a più frutta arancione

