

Nel suo libro intitolato "Una pelle senza età" (Sperling & Kupfer), il dottor Nicholas Perricone, celebre dermatologo statunitense, ci regala molti consigli per mantenere un aspetto giovanile e una pelle luminosa a ogni età: dall'alimentazione ricca di proteine e omega 3 (non troppo percorribile la prima colazione a base di salmone selvaggio ai ferri), alla scelta di preparati cosmetici - e in Italia sono da poco arrivati quelli firmati Perricone - a uno stile di vita sano e dinamico. Su questo argomento abbiamo chiesto al professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano e 'guru' di moltissimi personaggi celebri, di segnalarci quali sono gli alimenti che raccomanda per restare giovani e soprattutto per conservare una pelle splendida. *di Ginevra Falzoni*

# Forever

## *Tutti i trucchi per un viso più giovane*

La sua proposta è un regime mediterraneo e solare, a base di verdure verdi, ricche di clorofilla, insalate multicolori con peperoni, zucca, carote, pomodori ricchi di carotenoidi, fra cui il prezioso licopene. Spremute e macedonie di agrumi apporteranno vitamina C, importantissima per la giovinezza dei tessuti cutanei. Frutti di bosco e mirtilli, ideali come spuntino e merenda, apporteranno bioflavonoidi. L'olio d'oliva extravergine sarà il condimento principe.

Poi, almeno tre volte la settimana, pesce: salmone, spada, sgombri e sogliole, ricchi di selenio. Cereali integrali, lievito e riso sono pure importanti per il loro apporto di vitamine del gruppo B. Fra gli integratori più efficaci, quelli a base di S. O. D. e O. P. C, che sono ottimi antiossidanti. «Un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e pesce, è il miglior alleato della pelle», conclude Sorrentino.

Dal punto di vista della medicina estetica, senza arrivare alla chirurgia, ecco ora una metodica innovativa e

«dolce» che assicura un risultato naturale. Si tratta di un nuovo tipo di acido ialuronico, N. A. S. H. A, il Restylane Sub-Q, più denso e di maggiore durata di quello utilizzato per riempire le rughe (info 800.216207). La vera novità è che il prodotto viene iniettato con una finissima cannula negli strati più profondi del viso, soprattutto nella zona degli zigomi. Per introdurre la cannula, lo specialista esegue una leggera anestesia locale, simile a quella utilizzata dal dentista. Questa tecnica originale è un'ottima alternativa al lipofilling, è sicuramente meno traumatica e ha una maggiore durata. «In particolare», afferma Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e docente presso la Scuola superiore di Medicina Estetica, «il risultato è molto naturale, con un effetto tridimensionale. Il viso ritrova subito un aspetto più giovane, i contorni sono più definiti e l'ovale come rialzato. Oltre che per gli zigomi e il mento, la tecnica può essere utilizzata anche per i contorni mandibolari. La durata dell'impianto è di oltre un anno».