

## VIAGGI E TEMPO LIBERO

---

### ***Cosa fare per una pelle perfetta: focus uomo***

di Rita Palazzi - Style e beauty blogger

Quando si parla di **cosa fare per una pelle perfetta** generalmente ci si rivolge soprattutto alle donne, attente alla cura di sé e alla propria bellezza. Commettiamo un grande errore perché, per fortuna, sempre più uomini riservano del tempo alla protezione della propria pelle.

Già all'età di 30 anni la nostra pelle riduce la produzione di **collagene** ed **elastina**, proteine fondamentali per il tono e l'elasticità della pelle. Questa riduzione aumenta con il passare degli anni, rendendo il contorno del nostro viso meno definito e la pelle meno elastica.

Anche se una grossa parte dipende dalla genetica, noi abbiamo il potere di migliorare lo stato della nostra pelle con dei piccoli accorgimenti che faranno una grande differenza.

Ci sono tre cose fondamentali alle quali devi prestare attenzione per avere una pelle perfetta:

- alimentazione;
- igiene viso e corpo;
- protezione dal sole e dal vento.

#### **Alimentazione**

La relazione tra alimentazione e salute è ormai un fatto appurato e questo vale anche per la nostra pelle.

I radicali liberi sono tra i maggiori responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Possiamo ridurre la loro formazione con gli antiossidanti, che in parte vengono prodotti dal nostro corpo e in parte vengono introdotti con la giusta alimentazione.

Frutta e verdura sono gli alimenti con il più alto potere antiossidante. La vitamina C, l'antiossidante per eccellenza, non viene prodotta dal nostro organismo, ma deve essere introdotta attraverso l'alimentazione.

Gli alimenti che contengono vitamina C sono:

- agrumi;
- kiwi;

- frutti di bosco;
- uva;
- pomodori;
- peperoni;
- cavoli;
- broccoli.

La vitamina C è molto delicata e si ossida facilmente: mangiate velocemente la frutta tagliata e riducete i tempi di cottura.

Altre vitamine fondamentali per la pelle sono la vitamina E contenuta:

- olio di oliva;
- avocado;
- mandorle e nocciole.

La vitamina A o retinolo non può mancare nella nostra alimentazione ed è presente solo negli alimenti animali come:

- formaggi;
- uova;
- latticini.

Il corpo umano produce vitamina A partendo dai suoi precursori, i carotenoidi che sono contenuti nella frutta e nella verdura tipo:

- zucca;
- carota;
- broccolo;
- spinaci;
- melone;
- albicocche;
- cachi.

### **Igiene viso e corpo**

Selezionate con cura il detergente con il quale fate la doccia, se scegliete un bagnoschiuma troppo aggressivo seccerà la vostra pelle togliendo lo strato lipidico superficiale.

Inoltre, l'acqua della doccia deve essere tiepida, né troppo calda, né troppo fredda.

So che voi uomini odiate idratare il vostro corpo, ma sarebbe utile, dopo la doccia, utilizzare

una crema idratante. Ce ne sono ad assorbimento rapido e che non lasciano la pelle unta.

Uno scrub una volta ogni 10/15 giorni da fare nella doccia aiuta ad eliminare le cellule morte.

Un momento di coccole è quello dedicato alla rasatura.

Preparate il vostro viso e apprestatevi alla rasatura in questo modo:

- passate un panno umido caldo sul viso;
- utilizzate un prodotto che ammorbidisca la pelle e renda più docile la vostra barba;
- usate crema o sapone che preferite;
- utilizzate rasoio che abbiano lame affilate;
- fondamentale un dopo barba idratante.

Ricordate sempre di utilizzare una crema a protezione solare anche in inverno, oltre a contrastare la formazione di rughe e macchie scure protegge la pelle dai melanomi.

