

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

La chetosi
contro la cellulite

dermatologia

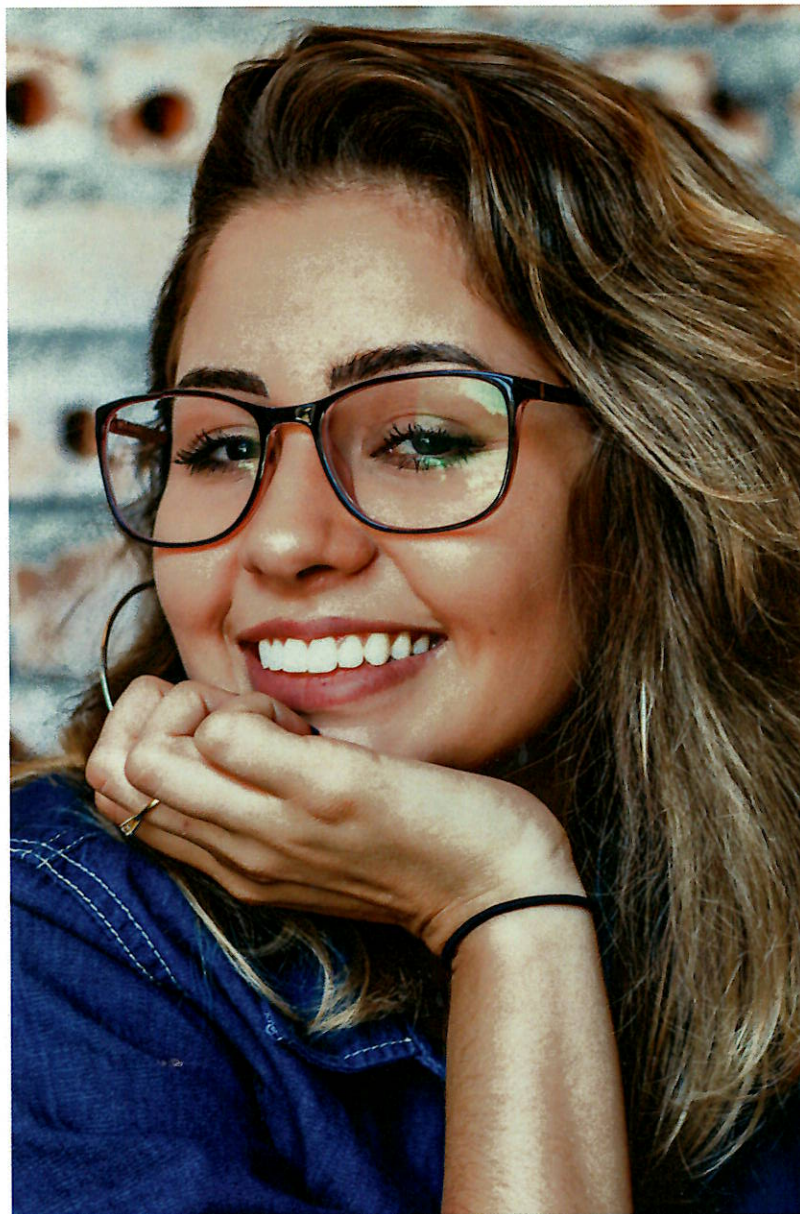
Dermatite Atopica
la risposta naturale

antiaging

The deadly quartet
dell'invecchiamento

dermatologia

Rimuovere il
tatuaggio col laser



antiossidanti

Zafferano, dalla cucina
alla dermocosmesi

malattie rare

Lipedema: quando le
gambe si ingrassano

fotoprotezione

L'uomo è nudo e
il sole lo colpisce

medicina estetica

Da Hollywood all'Italia
l'estetica è già globale

società

Teniamoci stretto
il Servizio Sanitario

www.lapelle.it



È innegabile che il digitale influisca sulle nostre vite e su quelle dei nostri figli, con cambiamenti rapidi e talvolta difficili da sostenere. Al contrario del passato, quando l'uso della tecnologia ci faceva assumere i ruoli di semplici destinatari, consumatori, naviganti, ora invece, i giovani digitali possono anche diventare partecipanti attivi non solo nel consumo di beni e testi digitali, ma anche nella creazione di contenuti, applicazioni, codici e pratiche. Possono, in altre parole, diventare e sentirsi cittadini europei, come previsto dal Trattato di Maastricht, anche se ciò significa imparare a conoscere i diritti e doveri civici che accompa-

gnano tale appartenenza. In che modo la scuola può aiutare i giovani a capire come funziona questa Europa sempre più digitale? Le generazioni che verranno riusciranno a sviluppare un'identità comune europea, mediata anche dall'appartenenza a una società digitale europea comune? Sta alla scuola incentivare la partecipazione dei giovani, oltre che nel fornire in classe l'alfabetizzazione digitale, anche nell'insegnare valori fondamentali come cittadinanza, libertà, diritti e dignità umana, rispetto reciproco e comprensione interculturale. Le scuole sono però, per definizione, espressione dei modelli valoriali e formativi della nazione cui appartengono. L'identità nazionale che esse trasmettono e proteggono potrebbe apparire come un ostacolo per la necessità irrinunciabile di un'identità europea di cui la cittadinanza è solo l'aspetto formale. La protezione delle proprie tradizioni, storia e cultura nazionale è irrinunciabile, ma fino a che punto questo diritto degli Stati a gestire il processo formativo dei propri giovani non rallenta il processo identitario europeo? Le tecnologie dei trasporti e delle comunicazioni, offrono le opportunità di superare i confini e abbattere i muri dei nazionalismi, e l'istruzione può svolgere un ruolo cruciale dando forma al futuro di una generazione connessa all'Europa e dotata degli strumenti necessari per una partecipazione sicura, responsabile e creativa.

Dott. Giorgio Bartolomucci

Sommario

Le emozioni a congresso
pagina 4

Tutti i numeri di un successo
pagina 6

Dalle favole alla cosmesi: la magia della notte
pagina 8

Meglio usare una crema o una lumaca sul viso?
pagina 11

Da Hollywood all'Italia l'estetica è già globale
pagina 15

L'identikit dell'idratante
pagina 18

L'uomo è nudo e il sole lo colpisce
pagina 20

Microbioma: i dermatologi lo conoscono bene
pagina 23

Lo zafferano: dalla cucina alla dermocosmesi
pagina 26

L'utilità delle ceramidi per aumentare l'aderenza
pagina 28

Parliamo di detersione dermo-compatibile
pagina 31

Quando si dice un umore solare
pagina 35

Quando un tatuaggio può scomparire con il laser
pagina 38

Lipidema: quando le due gambe si ingrassano
pagina 41

Medicina Rigenerativa: nuova frontiera estetica
pagina 44

Dermatite Atopica: le paure e la risposta naturale
pagina 49

La medicazione ha origine nella tradizione
pagina 53

The deadly quartet dell'aging cutaneo
pagina 57

Il potere ossidoriduttivo della nicotinamide
pagina 61

Le esperienze di una madre
pagina 64

Il trucco nelle epoche antiche
pagina 66

Correggere non basta: il segreto è rieducare
pagina 68

La chetosi come terapia per la cellulite
pagina 72

L'andropausa non si chiama più così
pagina 74

Curare la pelle in gravidanza
pagina 76

Il nostro Servizio Sanitario? Teniamocelo stretto
pagina 79



Direttore responsabile
GIORGIO BARTOLOMUCCI

Redazione
Giorgio J.J. Bartolomucci
Lawrence Bartolomucci
Gabrielle Bottenheim
Ornello Colandrea
Giovanni Diana
Nadia Donghi
Carlo Romano Grillandini
Danilo Panicali
Susan Sauver (Washington)

Hanno collaborato a questo numero
Barbara Brembati, Giovanni D'Alessandro, Francesca Farnetani, Rosa Frisario, Enrico Guarino, Giorgio Maggiore, Marco Marchetti, Massimo Milani, Raffaele Soccio, Alberto Volponi

Fotografi
Francesco Francia, Alfredo Mariani, Max Simotti, Raffaele Soccio

Copertina
Foto: Vinicius Wiesehofer from Pexels

Agenzie fotografiche
Illustrated Dermatology
Image Bank

Progetto grafico
Massimiliano Salvoni

Impaginazione
Isabella Coltré

Pubblicità
Luciana Lombardi
Edith Wiszniewska
lapelle.commerciale@gmail.com

Uffici
HEADMASTER

Via Carlo Botta 17, 00184 Roma
Tel. 06 77073275 - Fax 06 77073168
lapelle.commerciale@gmail.com
www.lapelle.it

Fotolito
Il Centro Cromografico (Roma)

Stampa
a cura di FG Servizi di Giulia De Felicis, Roma

Registrazione del tribunale
di Roma N° 273 del 31/5/1995

Un protocollo chetogenico può rivelarsi utile per migliorare il microcircolo degli arti inferiore e quindi agire efficacemente contro la cellulite



La chetosi come terapia per **contrastare la cellulite**

del Dott. Marco Marchetti, Ricercatore Dip. Biomedicina e Prevenzione Univ. Tor Vergata, Roma
Dott.ssa Mahdalyna Furyk, Dermatologa

La *lipodistrofia ginoide* (GLD) o pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica (PEFS), volgarmente nota come cellulite, non dipende dal peso corporeo e può comparire anche in persone considerate magre. L'aumento di grasso, però, ne enfatizza comunque la presenza. Come sappiamo, la cellulite può essere considerata una patologia, caratterizzata da un'alterazione degli adipociti e del microcircolo, con formazione di nuove fibre di collagene, incremento di acido ialuronico e conseguente richiamo di acqua. Il ristagno di liquidi a sua volta comprime le strutture presenti e i vasi sanguigni, ostacolando ulteriormente la microcircolazione locale e gli scambi metabolici. In questo quadro generale, le fibre di collagene tendono a divenire più spesse e a moltiplicarsi in modo non omogeneo, andando a incapsulare gli adipociti degenerati, fino a formare dei noduli in un *climax* ascendente di inestetismi. Un ruolo fondamentale, oltre a fattori predisponenti legati all'etnia, al sesso, al biotipo, e alla familiarità; oltre a fattori scatenanti come le terapie ormonali, uno stile di vita inadeguato, alcool, fumo e diete disordinate ricche di grassi e carboidrati, lo giocano comunque gli estrogeni, che possono favorire la ritenzione idrica e il naturale deposito di cellule adipose in particolari zone del corpo,

come glutei e cosce. Appare del tutto evidente, quindi, come, accanto a dei trattamenti mirati, a un maggior movimento, anche l'alimentazione possa giocare un ruolo determinante. A questo proposito, per coadiuvare altre tipologie di interventi medico-chirurgici più o meno invasivi, da un punto di vista alimentare, un protocollo di chetosi fortemente ipocalorica (VLCKD) è una terapia alimentare in grado di agire sulle adiposità localizzate. Questo tipo di trattamento (preferiamo riservare la definizione di dieta alla sua corretta etimologia greca) consiste, semplificando, nel privare il soggetto di ogni fonte glucidica somministrando, allo stesso tempo, una corretta e ben determinata quantità di proteine e lipidi. Preme sottolineare come la scelta della fonte proteica sia un passo fondamentale per la riuscita del protocollo poiché è destinata a mantenere la massa magra, mentre una oculata scelta di fonti lipidiche garantirà una dieta dalle elevate qualità nutrizionali. Il paziente, grazie alla privazione di zuccheri, al netto di alcuni disordini metabolici, entrerà dopo un periodo di tempo variabile ma compreso tra le 24 e le 72 ore in quel meccanismo fisiologico definito chetosi. Il paziente inizierà a dimagrire senza avvertire fame grazie al conosciuto effetto fisiologico anoressizzante dei corpi chetonici. Come già sottolineato, in questo tipo di protocollo l'apporto proteico è necessario per il mantenimento della massa magra, l'apporto lipidico garantisce una qualità nutrizio-

nale elevata e l'apporto calorico molto basso determina un vero dimagrimento, ossia una perdita di peso a carico esclusivo della massa grassa. Si avrà così un duplice, importante, effetto sulla PEFS: da una parte verranno ridotti gli accumuli adiposi, specialmente nelle zone maggiormente interessate, ossia quelle ormonodipendenti; dall'altra, aspetto ancora più importante, l'aumento della massa muscolare migliorerà sensibilmente il microcircolo degli arti inferiori grazie all'effetto di compressione esercitato sui vasi anche, semplicemente, camminando. Un protocollo chetogenico è semplice da seguire, sicuro, efficace e veloce ma necessita del supporto e delle indicazioni di uno specialista. Per massimizzare i risultati e ridurre al minimo gli effetti collaterali è doveroso calibrare gli apporti proteici sulla effettiva esigenza del singolo paziente, così come è opportuno personalizzare le fonti lipidiche e il conseguente apporto calorico. Quando correttamente prescritto e controllato, un protocollo di chetosi a basso tenore di calorie (VLCKD) può risultare determinante nel combattere la cellulite e garantire quel reale dimagrimento cui abbiamo già accennato. Inoltre, perdere peso perdendo grasso determina anche una importante diminuzione del volume del paziente che si vedrà, giorno dopo giorno, decisamente meno voluminoso, più "sgonfiato", tonico, e ciò determinerà un grande incentivo per la compliance della cura.

SCOPRI LE
LINEEE BENESSERE
ITALFARMACIA

SKIN®LINE

DIET-LINE

COSMETIC
LINE

FILLER
LINE

SKIN-B
BIOSTIMOLANTE

SKIN-CoQ10
TONIFICANTE
E ANTI-AGING

SKIN-R
RASSODANTE E
BIORISTRUTTURANTE

SKIN-F
CROSS-LINKED
HYALURONIC ACID

SKIN-OX
SBIANCANTE
E ANTI-AGING

SKINPEEL
BELLEZZA E NATURALITÀ

SKIN LIPS
LIPGLOSS
POST-TRATTAMENTO FILLER

SKIN BODY REPAIR
CREMA IDRATANTE
ALL'ELICRISTO

SKIN FACE REPAIR
CREMA VISO IDRATANTE
POST-TRATTAMENTO ESTETICO

SKIN FACE CREAM
CREMA VISO IDRATANTE
NATURALE

SKIN BODY CELL
CREMA CORPO SNELLENTI
RASSODANTE

SKIN®KIT
BIOSTIMOLANTE

Break®Cell More & Strong-Hair®

biocult
strong

Macresces® Fulloit®

AMIN 21K® Myctipeg® Biocult Plus

MagnifiKo® Whp Omega 3 Drenanten

Basosyn Plus Q10 Selen Vit

www.italfarmacia.com

