

LA BUONA VITA / SALUTE



Sulla nostra pelle

di Magda Belmontesi

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di PaviaIL TRUCCO C'È
ma non si vede

"Sono la mamma di una ragazza giovane che vorrebbe farsi tatuare le sopracciglia per infoltirle. Vorrei pertanto indicazioni circa i tatuaggi. Sono davvero sicuri? Quando è meglio soprassedere? E, nel caso, come si possono cancellare?" Jolanda, Roma

Cominciamo col distinguere il tatuaggio decorativo dalla micropigmentazione, un trattamento per rinfoltire le sopracciglia, modificare il contorno labbra, ma anche mimetizzare cicatrici e ustioni sul viso e sul corpo. Ad esempio, **su una cicatrice bianca, il camouflage tatuato, colorandola, permette di diminuire la differenza cromatica con l'area circostante.** In caso di diradamento dei capelli, consente di eliminare l'antiestetico brillio della cute, disegnando una serie di puntini come se fossero capelli rasati. In caso di mastectomia, una volta ricostruito il seno, dà la possibilità di ridisegnare l'areola e colorarla come se fosse vera.

A differenza del tatuaggio artistico, il trucco semipermanente, definito tecnicamente "introduzione nel derma superficiale non vascolarizzato di una modesta quantità di pigmento, attraverso l'azione meccanica di penetrazione superficiale di un ago chiuso", utilizza macchine più delicate, aghi sterili e monouso, pigmenti minerali micronizzati. **I colori usati sono sospensioni di pigmenti a uso cosmetico, alimentare o medico, in conformità con le indicazioni della Commissione Europea.** Che, per il Permanent Make Up, ritiene validi pigmenti inorganici, costituiti da ossidi di ferro a basso contenuto di metalli pesanti, esenti da resine acriliche, studiati per rimane-

re nel derma per un periodo di un anno circa. Visto che prevede l'incisione della pelle, va comunque effettuato su cute sana, con materiale sterile e monouso. In via cautelativa è controindicato in caso di difese immunitarie basse o problemi di rimarginazione. Come pure è sconsigliato in gravidanza e allattamento, in periodi di forte stress o stagioni molto calde e assolate. Chi soffre di herpes labiale do-

rebbe programmare una terapia preventiva con il proprio dermatologo, mentre se sospetta una reazione allergica effettuare un test preliminare. **Infine conta prestare attenzione alle condizioni ambientali e igieniche.** L'operatore deve indossare un camice pulito e guanti monouso, tutti gli strumenti utilizzati devono

essere usa e getta o rivestiti con una pellicola trasparente.

Per rimuoverlo, generalmente si usa il laser, per la precisione del dispositivo medicale e le ridotte dimensioni del trattamento. Sulle sopracciglia non restano cicatrici, i peli ricrescono regolarmente, anche se sono necessarie almeno 4-5 sedute. Quello sugli occhi, invece, non può essere eliminato con il laser, perché la zona è troppo delicata, mentre nel contorno labbra, il colore utilizzato può contenere dei pigmenti rossi che, dopo il trattamento, virano al nero, peggiorando il risultato. ■

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

AL POSTO
DEL PANE

Sono sempre meno pasta e pane sulle nostre tavole, ma gli esperti avvertono: così si riduce la quantità di vitamine necessarie al corpo, in primis la vitamina B9 (acido folico), utile nella prevenzione di anemia e malformazioni congenite dei bebè.

A prestare attenzione, dunque, devono essere le donne in età fertile: la giusta quantità di acido folico da assumere è 400 microgrammi al giorno. E se proprio si vogliono eliminare pasta e pane, meglio sostituirli con cibi che contengono questa sostanza: spinaci, asparagi, rucola, broccoli, kiwi, agrumi, noci, nocciole, carne, fegato e lievito di birra. Concetta Desando

PESCE
per i denti

Denti perfetti fino a tarda età? Questione di dieta. È quanto emerge da una ricerca pubblicata sul Journal of American Dietetic Association. Gli autori dello studio, svolto su un campione di popolazione di tutti gli Stati Uniti, hanno verificato che la periodontite, l'infezione che attacca i tessuti gengivali e l'osso alveolare che sorregge i denti, si previene con un'alimentazione ricca di pesce e semi. Il beneficio nascerebbe dalle proprietà antinfiammatorie degli acidi grassi polinsaturi omega3 contenuti in questi alimenti. Marilisa Zito