



IL PRIMO PASSO PER IMPARARE A LAVORARE SUL WEB.

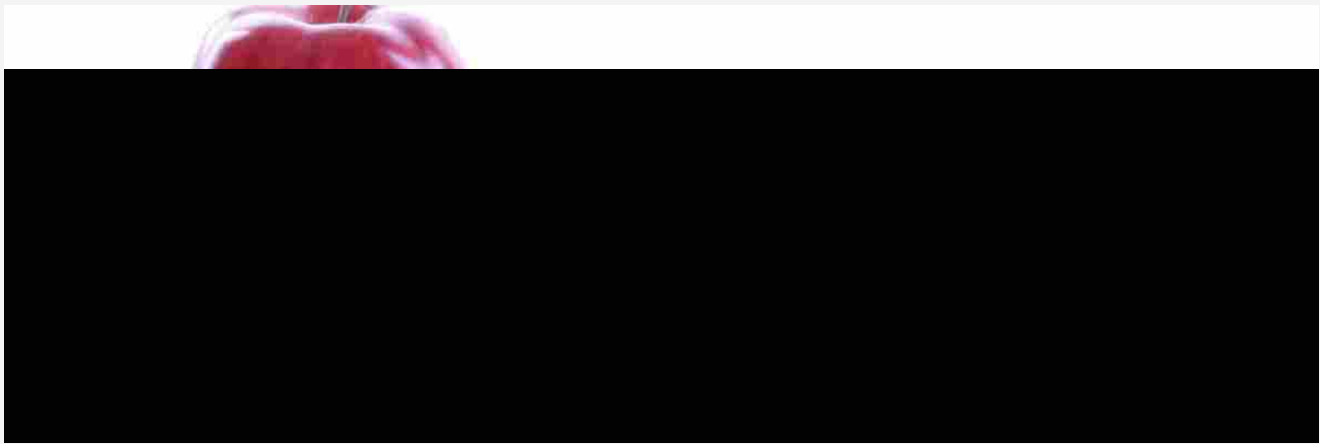
NASCE *digital school*

LA SCUOLA DI FORMAZIONE DI

BONNA MODERNA | **CASA facile** | **sale pepe**

ISCRIVITI SUBITO >>

Home | Beauty | Corpo | [Che succede alla tua pelle quando ti metti a dieta?](#)



Che succede alla tua pelle quando ti metti a dieta?

Le diete, soprattutto se squilibrate, non fanno bene all'organismo. Ma neanche a pelle e capelli. Scopri quali inestetismi possono causare e come evitarli

iStock



di **Michela Duraccio**

Stai cercando di perdere chili? Allora raddoppia le attenzioni di bellezza. «Vale in caso di diete equilibrate, dove il calo di peso comporta comunque un rilassamento dei tessuti da contrastare con un lavoro di tonificazione; ma vale in misura molto maggiore nei regimi fai-da-te, dove allo "svuotamento" si aggiungono altri problemi causati dal mancato apporto all'organismo di nutrienti indispensabili anche per avere pelle, capelli, unghie e persino denti sani», sottolinea la dermatologa [Magda Belmontesi](#). Scopri quali sono i problemi e le soluzioni per rimediare.

I PROBLEMI

«Nelle diete squilibrate si evidenziano due tipi di problemi»,



NEWSLETTER

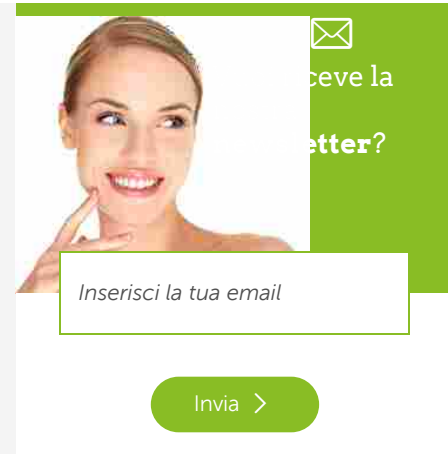
spiega l'esperta. «Il primo è legato al massiccio calo di peso: quando è troppo repentino, come accade spesso nelle diete fai-da-te, **la pelle fa fatica ad adeguare la sua elasticità alla nuova massa corporea**: così, il viso si scava nella zona centrale delle guance; il contorno mandibolare e il collo si rilassano. Allo svuotamento del seno corrisponde il rilassamento dell'interno cosce e braccia e la lassità dell'addome che si riempie di pieghe». Ma non è tutto. «Lo squilibrio alimentare e, dunque, il mancato apporto di certi nutrienti chiave causa un secondo tipo di problemi: **perdita d'idratazione, indebolimento di capelli e unghie, colorito grigio e asfittico**», sottolinea la dermatologa. «È il caso delle diete TROPPO povere di proteine, grassi e zuccheri. Le prime servono a tenere la massa magra e il tono muscolare, gli altri a dare all'organismo quella riserva di energia indispensabile per il suo corretto funzionamento. In pratica, sottraendo grassi e zuccheri viene a mancare la "benzina" per la combustione del metabolismo e gli effetti si vedono a fior di pelle: i segni di stanchezza si accentuano e il colorito si spegne. Ma, soprattutto l'epidermide si secca e il motivo è presto detto: al film idrolipidico, che come dice il nome è formato di acqua e grassi, viene a mancare una delle due componenti chiave e, di conseguenza, il nutrimento». Insomma, tutto questo conferma quanto sia importante anche per la pelle, oltre che per la salute, seguire una dieta bilanciata.

LE SOLUZIONI PER LA BEAUTY ROUTINE

Quando sei a dieta, è importante evitare il rilassamento del viso con **creme effetto lifting** da applicare con **massaggi drenati e tonificanti** e dal basso verso l'alto. «Puoi anche aiutarti con quegli apparecchi manuali che effettuano una sorta di "minilinfodrenaggio" o con esercizi di ginnastica facciale», consiglia l'esperta. «Il rilassamento del corpo, invece, va contrastato con una regolare attività fisica, perché quando cala il grasso il muscolo si affloscia. Ideali gli **sport** aerobici e il nuoto e, per il seno, tutti gli esercizi mirati a rinforzare i pettorali». Mentre stai perdendo peso, puoi anche indossare quelle guainette modellanti e contenitive che "abituano" la pelle alla nuova dimensione. «Una o due volte al mese, concediti un massaggio tonificante e rimodellante oppure qualche seduta di **carbossiterapia**: con l'anidride carbonica medicale si lavora sulla qualità e sul tono della cute, sia sul viso sia sul corpo», spiega la dermatologa. Che conclude: «Non farti mancare integratori di vitamine, fibre e sali minerali, utili per la bellezza e la salute di unghie, capelli e denti. Il mio consiglio? Assumi gli aminoacidi essenziali che non affaticano fegato e reni e non lavorano sull'appetito».

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

LEGGI ANCHE



LEGGI ANCHE



Che succede alla tua pelle quando ti metti a dieta?



Mani: le cure per averle perfette



Sapore di sale. Sì, ma nel beauty case



Beauty detox: la strategia

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Medicina Dolce
Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti



Alimentazione

Capelli: ferma la caduta a tavola



Beauty

Combatti la ritenzione idrica con il caffè



Beauty

Scrub anticellulite al caffè



Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina. Inserisci il comune e l'indirizzo della località nella quale ti trovi.

Città, indirizzo



Tag: [carbossiterapia](#), [dieta](#), [massaggi drenanti](#), [pelle secca](#), [perdita di tono](#).

Pubblica un commento



(0)

WordPress



(0)

Google +



(0)

Facebook

Occorre aver fatto il login per inviare un commento

[Condizioni di partecipazione](#) | [Cookie Policy](#) | [Privacy Policy](#) | [Gruppo Mondadori](#) | [Pubblicità](#) | [Note Legali](#) |

Attenzione: il sito propone contenuti a solo scopo informativo che non possono mai sostituire la consulenza di un medico.

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#).
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

