



lle collane di Venere e al

turkey neck (il collo da

tacchino) la scrittrice e

regista americana Nora

Ephron ha addirittura dedicato

un libro, Il mio collo mi fa im-

pazzire. Del resto questa è una

zona del corpo che tormenta da

sempre le donne, e i tempi di con-

finamento non hanno aiutato:

le videocall, impietose, ampli-

ficano imperfezioni, cedimenti

e rughe che, proprio sul collo,

tendono a comparire già intor-

no ai 30 anni. «Qui i muscoli di

sostegno sono meno resistenti di

quelli del viso e la pelle, sottile e

povera di collagene ed elastina, è

continuamente messa sotto pres-

sione. E perde tonicità» spiega

Mariuccia Bucci, dermatologa

responsabile scientifico dell'I-

SPLAD (isplad.org). In aggiunta

c'è il "tech neck", l'invecchia-

mento indotto dalla cattiva po-

stura da smartphone e tablet, che

porta a inclinare in avanti la testa

favorendo, a lungo andare, il ri-

lassamento della cosiddetta zona Y, l'area compresa tra la par-

te bassa del viso e la linea delle

clavicole. Come rendere dunque

il collo liscio, tonico e affusola-

to? Seguendo tappe strategiche,

dalle cure quotidiane alla gym,

passando per i ritocchini.

1. Revital-Up di lodase (39 euro, in farmacia) migliora le fibre elastiche del collo. 2. Neovadiol Phytosculpt di Vichy (39 euro, in farmacia) contiene ingredienti liftanti. 3. Effetti antirughe e leviganti per Time-Filler Intensive di Filorga (65 euro, in farmacia). 4. Volume Effect Collo e Décolleté di Somatoline Cosmetics (39 euro, in farmacia) riduce le rughe. 5. Con acido ialuronico ed estratti di sesamo, Lifting Firming Neck Cream di Skin Labo (38 euro, su skinlabo.com) leviga e idrata. 6.

Extra-Firming Cou & Décolleté di Clarins (72 euro) favorisce la sintesi di elastina.



## LE CURE DA FARE A CASA

Come per il viso, le cure quotidiane seguite con costanza aiutano senz'altro a mantenere giovane e tonico anche il collo. Mattina e sera, dunque, detergilo con gli stessi prodotti che usi per la faccia. Poi, però, applica siero e crema specifici per la zona, formulati apposta per contrastare il rilassamento e risollevare la linea del mento, grazie alla combinazione di principi attivi liftanti e antiossidanti. «Preferisci formule a base di acido ialuronico a diverso peso molecolare, che idratano a fondo e rimpolpano, associato a vitamina C, che stimola il collagene» suggerisce Bucci. «Per nutrire e mantenere la pelle elastica sono ottimi anche i burri vegetali, mentre i peptidi biomimetici (come il tripeptide 3 o la carnosina) risollevano e compattano».

trastare meglio l'effetto della gravità, applica sempre sieri e creme con un massaggio: metti una piccola quantità di prodotto sui palmi, poi con la mano destra applicalo sulla parte sinistra del collo e viceversa, facendo movimenti circolari. Quindi, appoggia le mani alla base del collo e sali verso la nuca tirando bene la pelle. Ripeti 3 volte. Altro consiglio: una volta alla settimana fai un gommage esfoliante, che stimola il ricambio cellulare e lascia la pelle morbida e luminosa.

La mossa giusta. Se vuoi con-

84

0

A letto, la posizione migliore è sul dorso, con un cuscino basso, da usare anche se dormi su un fianco: aiuta a tenere il collo più disteso.

0

Profumo sul collo? Una goccia, ma dietro la nuca. E mai spruzzato direttamente, tanto meno in estate. Rischi di macchiare la pelle.

Vuoi un impacco levigante fai-da-te? Mixa 2 cucchiai di farina di mandorle, 10 gocce di essenza di rosa, 1 cucchiaio di miele e acqua di rose q.b. Applica e tieni in posa 15 minuti.



### PROBLEMA DOPPIO MENTO

Un accumulo di adipe associato a rilassamento cutaneo: ecco cos'è il doppio mento. Per contrastarlo, serve rinforzare il platisma, il muscolo che riveste la parte anteriore del collo e la linea della mandibola. Ecco come: spalanca la bocca, appoggia la punta della lingua al centro del labbro superiore e resta per 2 minuti. Ripetilo più volte al giorno. «Mattina e sera, stendi creme con estratti vegetali che aiutano lo smaltimento dei grassi, come carnitina, cola, arancio amaro, estratto di semi di guaranà» consiglia Bucci.



# MASCHERE & TOOLS

1. Inhibit Tensolift Neck Mask di Natura Bissé (28 euro), risolleva i tessuti in 15 minuti. 2. La Maschera Anti Età Plus Viso e Collo di Dermolab (3,50 euro) idrata e rassoda anche le pelli più segnate. 3. Grazie a speciali vibrazioni, il Massaggiatore Viso e Collo di BeautyGym (29,99 euro, su Amazon) rende pelle e contorni più compatti.

4. Maschera Collo DecoLite di Rio (339 euro, su avc.it) si usa 2-3 volte alla settimana per 10 minuti: grazie alla luce LED rossa e infrarossa tonifica e migliora l'aspetto di rughe e macchie.

# LA GYM ANTIRUGHE

Per "allungare" il collo e contrastare la perdita di tono, parti dal portamento: sforzati di mantenere sempre la testa eretta e le spalle rilassate e, mentre cammini, immagina che un filo invisibile tiri il capo verso l'alto. «Per prevenire il "tech neck", oltre a usare il meno possibile smartphone e tablet, rivedi la postazione di lavoro al pc: alza lo schermo (se non hai il supporto, usa dei libri o una scatola) e appoggia la tastiera su un piano inclinato, anche questo un po' rialzato, così da abbassare solo lo sguardo e non la testa quando scrivi» suggerisce Silvia Pengo, personal trainer ideatrice del metodo Fitbody&Face.

L'esercizio rilassante. Per attenuare le contratture e, quindi, le pieghe del collo c'è un semplice esercizio da fare tutti i giorni. «Sdraiata in posizione supina, spingi la lingua verso destra contro la parete interna della guancia e poi dolcemente gira la testa verso destra» spiega Pengo. «Fai lo stesso dall'altro lato, e ripeti 10 volte». Un altro tip molto efficace è sorridere ripetutamente, stirando al massimo le labbra orizzontalmente: tonifica i muscoli del collo e stimola le endorfine. Che migliorano l'umore e, di riflesso, anche la bellezza della pelle.

@RIPRODUZIONE RISERVATA

# **I RITOCCHINI** DAL MEDICO

Ouando rughe e perdita di elasticità sono davvero evidenti, ci vuole un intervento mirato del medico estetico. «Per ridare tono alla pelle attenuando collane di Venere (i solchi orizzontali che segnano il collo) e "grinzette", c'è la bioridensificazione con acido ialuronico e un complesso di minerali, glutatione (antiossidante) e aminoacidi (4 sedute da 150/200 euro circa l'una)» spiega la dermatologa. «In alternativa, puoi provare il fotoringiovanimento con la luce pulsata, che stimola collagene ed elastina con un effetto tensore e rimpolpante (3 sedute, da 250 euro circa l'una)».

Il trattamento strong. Per tonificare e attenuare visibilmente le rughe, puoi provare il needling. «Dopo aver applicato una pomata anestetica, il medico passa sul collo un rullo dotato di microaghi (in genere da 1,5 mm). Questi provocano alla pelle microtraumi che inducono i fibroblasti a produrre nuove fibre di collagene ed elastina. Subito dopo, stende una soluzione ad alta concentrazione di peptidi biomimetici, che hanno un'azione liftante immediata» spiega Bucci. Possono bastare 3-4 sedute (200 euro circa l'una) a distanza di 30-40 giorni.

