

CURIOSA OTT  
NAMICA

# Donna

moderna

**BRACCIA TONICHE  
C'È UN "AIUTINO"  
PER LE OVER 40**

**ELISABETH  
MOSS  
PIÙ LAVORO  
PIÙ SONO  
FELICE**

**VIOLENZE  
IN CORSIA  
LE DOTTORESSE  
ROMPONO  
IL SILENZIO**

**Moda**  
I COLORI POP  
DELL'ESTATE

**A SCUOLA  
DI POLITICA  
GIOVANI  
LEADER  
CRESCONO**

**SCAMBIO  
CASA  
VACANZE  
A COSTO  
ZERO  
(o quasi)**

**DIVENTARE  
JANNIK SINNER  
FENOMENOLOGIA  
DI UN CAMPIONE**

**Paola Maugeri**

# Sesso menopausa e rock'n'roll

LA MIA NUOVA VITA  
E IL RISVEGLIO DEL CORPO

Periodici S.r.l.



2,00 € - 20 GIUGNO 2024 - ANNO XXXVII - N° 26 SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale  
AUT. n° MIPAV/LO - NO. 196 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria AUT 6,50 € - Belgio BE 5,20 € - Corsica/Costa Azzurra/  
Principato di Monaco C.Dire of Azur 5,00 € - Germania D 6,50 € - Lussemburgo LUX 5,70 € - Portogallo PTE CONT. 5,00 € - Spagna E 5,20 € -  
Svizzera francese CH 6,20 Chf. Svizzera italiana CH CT 5,90 Chf. Svizzera tedesca CH 6,20 Chf.



# BRACCIA TONICHE? COSTI...

UN TRATTAMENTO  
LAST MINUTE PER RASSODARE  
TRICIPITI E BICIPITI C'È.  
**SI CHIAMA RADIOFREQUENZA  
E SFRUTTA LE ONDE  
ELETTROMAGNETICHE.**  
TI RACCONTIAMO COME  
FUNZIONA. E PERCHÉ PUÒ  
ESSERE UN'OTTIMA IDEA

di Claudia Bortolato

## ABITI SOTTOVESTE

canotte, gilet, tubini smanicati. Gli outfit più glam dell'estate scoprono completamente le braccia. Ma, dopo il giro di boa dei 40 anni, molte donne si confrontano con problemi di cedimenti e muscoli poco sviluppati. Risultato, quelle che vengono anche definite "braccia a tendina" o "ali di pipistrello" (per le americane le "bingo wings"). Una soluzione per scoprirsi senza problemi comunque c'è: in istituto puoi affidarti alla radiofrequenza, che rassoda e risolve la pelle in tempi rapidi, un trattamento last minute che in poco tempo regala risultati visibili. Da abbinare, però, a esercizi mirati per sviluppare (senza esagerare) anche un po' di massa muscolare.

## Di che cosa si tratta

La radiofrequenza estetica sfrutta apparecchiature che, emettendo una corrente elettromagnetica ad alta frequenza, aumentano il calore (fino a circa 40/41 gradi) dei primi strati della pelle. «I macchinari usati dall'estetista sono tarati su specifici valori, che rimangono fissi senza poter essere in alcun modo alterati dall'operatore. Anche se è un trattamento sicuro e senza controindicazioni, per evitare brutte sorprese è importante affidarsi sempre a centri e a personale qualificati» avverte Mariuccia Bucci, dermatologa presidente ISPLAD (isplad.org). Usata impropriamente, infatti, potrebbe causare scottature lievi e arrossamenti. La durata della seduta per il corpo varia dai 45 ai 60 minuti (15 dei quali dedicati alle braccia), il trattamento non è doloroso, si avverte solo un senso di calore. Costo: intorno ai 100 euro a seduta.

## Perché è efficace

Aumentare la temperatura della pelle con le onde elettromagnetiche provoca due reazioni. «Nell'immediato, il calore, oltre a riattivare la circolazione sanguigna e linfatica (l'effetto drenante è assicurato), fa ritirare le fibre del collagene, così i tessuti si rassodano e compattano. Il secondo effetto, più a lungo termine, è l'attivazione dei fibroblasti, che vengono stimolati a produrre collagene ed elastina» spiega la dermatologa. Il bello è che questi trattamenti, non essendo fotosensibilizzanti, permettono di andare al sole subito dopo, in tutta tranquillità.

## Come potenziarne gli effetti

Le braccia scolpite sono anche il risultato di un allenamento muscolare costante. Tra le discipline più indicate per un lavoro mirato ci sono il body sculpting con pesi leggeri, il nuoto, il canottaggio, la fit-boxe e la waterboxing (mix di acquagym e tecniche di pugilato senza contatto). A casa tieni a portata di mano un paio di manubri (2 kg, 2 kg e mezzo) per eseguire tutti i giorni una sequenza di curl (flessioni attive del gomito), perfetti per i bicipiti. Per tonificare i tricipiti, invece, funzionano bene i dip. Seduta su una sedia, afferra bene il bordo con le mani, quindi porta il bacino fuori dalla sedia e, tenendoti solo con la forza delle braccia, piega e stendi i gomiti scendendo e salendo con i glutei.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



## LE CURE A CASA

**1.** Con estratti di lentisco, Trattamento Ultra Rassodante Extra Ready di **Soha Sardinia** (39,50 euro), studiato per tonificare il seno, è perfetto anche per l'interno braccia. **2.** Per combattere la perdita di tonicità, c'è Body Lifting Treatment di **Eisenberg** (144 euro) con estratto di clorella che stimola la sintesi di collagene. **3.** Azione riducente e rassodante insieme per Body Flame Firming Cream di **Freshly Cosmetics** (18,71 euro), che sfrutta un cocktail di piante. **4.** Olio di bacche rosa e alga corallina per L'Or Rose Olio in Balsamo Nutriente & Tonificante di **Melvita** (34 euro), che agisce sugli accumuli adiposi e ricompatta i tessuti. **5.** Con estratto di Kigelia africana, Rassodante Braccia Crema Lifting di **Somatoline Cosmetics** (22 euro, in farmacia) riduce il rilassamento cutaneo e ha un effetto tensore immediato.

## C'è anche quella medica

**SE CERCHI UN RISULTATO DECISO** puoi affidarti alla radiofrequenza medica.

«In questo caso i dispositivi utilizzati sono diversi: oltre ad essere più potenti, permettono al medico di regolare l'intensità della corrente elettromagnetica e, di conseguenza, calibrarla meglio per il tipo e l'entità del tuo inestetismo» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. Per questo l'azione dovrebbe risultare molto mirata, avere maggiore efficacia e dare un risultato più duraturo nel tempo. Il punto dolente?

Una seduta di radiofrequenza medica è decisamente più costosa di quella estetica: si va intorno ai 300-400 euro l'una.