

GRAZIA

€ 2,00

settimanale n. 30-31

8/7/2021

Luglio 2021



NUMERO STRAORDINARIO LE OLIMPIADI DELLA RINASCITA

I PROTAGONISTI, LE PASSIONI,
I RECORD, LA MODA
CHE CAMBIERANNO I GIOCHI

GRUPPO MONDADORI



E TU CHE CORPO SEI?

Nella filosofia orientale **Yin** e **Yang** indicano la notte e il giorno. Ma rappresentano anche due tipologie di fisico ben distinte. *Grazia* ti spiega come trovare la tua e individuare il trattamento giusto

di CLAUDIA BOTOLATO e MICHELE MEREU foto di ANDREAS ORTNER

Asciutto e tonico, come quello di Gal Gadot e Jennifer Aniston. Morbido e sinuoso, come quello di Scarlett Johansson, ma anche burroso-con-orgoglio come quello della modella Ashley Graham. Il corpo ideale oggi è quello che, indipendentemente dalla costituzione ricevuta in dono dai geni, fa star bene con se stesse e, di conseguenza, emana sensualità. Per semplificare, nell'impostare il proprio piano di ridefinizione del fisico, o "body shaping", si può prendere come riferimento dall'Oriente la classificazione energetica costituzionale: "Yin", fredda e lunare, o Yang, calda e solare.

"YIN", OVVERO DRENARE E RASSODARE.

«Di indole pigra, la donna di costituzione Yin, o lunare, tende a trattenere i liquidi nei tessuti, ha la pelle con grana sottile, morbida, ben idratata, ma tendente a perdere tono», spiega il dermatologo e medico agopuntore Carlo Di Stanislao, presidente della Scuola di medicina cinese Xin Shu. La Yin-lunare accumula adipe e cellulite soprattutto nella parte inferiore del corpo. Per drenare e disinfiammare queste zone funzionano bene i fanghi termali e con alghe, da tenere in posa 2-3 volte la settimana. «Quotidianamente vale l'applicazione di formule multifunzionali con i grandi classici drenanti, decongestionanti e stimolanti la microcircolazione come escina, bromelina, arnica, vite rossa, associati a dermorassodanti come acido boswelico, ginseng e ginkgo biloba», consiglia la dermatologa Mariuccia Bucci, responsabile scientifico dell'ISPLAD (isplad.org). Sui glutei si possono applicare i patch rimodellanti e snellenti, impregnati con tè verde e cola. Allo skincare va associato il movimento: le attività sportive più idonee sono la camminata a ritmo spedito (o corsa) e lo step abbinati ad esercizi aerobici di media-lunga durata, che drenano, aumentano il dispendio energetico e contrastano il deposito dei grassi. «Un allenamento tipo è eseguire 5-6 esercizi intensi intervallati: per esempio un minuto

di cyclette o corsa veloce alternato a un minuto lento», consiglia il medico dello sport Giulio Sergio Roi, di Isokinetic. Tra i trattamenti soft di body contouring ci sono gli ultrasuoni micro-focalizzati. «Possono trattare la cellulite adiposa di braccia, glutei e culotte de cheval: tonificano e hanno una leggera azione liporiducente (da tre sedute mensili; 400 euro l'una, ndr)», racconta Bucci. Oppure: Lecilisi (liposcultura soft), con iniezioni nel tessuto adiposo di fosfatidilcolina, spesso miscelata all'acido desossicolico, che solubilizzano i grassi riducendo il volume degli adipociti (da due a quattro sedute; 250 euro l'una).

L'ENERGIA CHE SERVE ALLE "YANG".

«La tipologia Yang, o solare, è tipica delle persone estroverse e molto attive», dice Di Stanislao. La silhouette, spesso tonica nel suo complesso, ha la parte superiore più sviluppata. «Con queste caratteristiche e un'indole sportiva sono indicati gli anticellulite pratici e veloci nell'azione, come i sieri e le fiale monouso, e gli ingredienti "energy", i più utili per trattare anche l'adipe sul girovita: come la caffeina e la teobromina del cacao, che attivano la lipolisi, l'alga bruna e poi peperoncino rosso e mentolo, che stimolano la mobilitazione dei grassi con una sorta di ginnastica vasomotoria data dall'effetto caldo-freddo», dice Bucci. Aggiunge il medico dello sport Roi: «Per un punto vita più definito e una pancia più piatta sono indicati gli allenamenti cardio e di potenziamento associati ad esercizi posturali, inclusi yoga e pilates». In ambulatorio medico, c'è l'Onda Coolwaves, basata su una tecnologia a microonde che modifica metabolicamente i grassi. «Il manipolo», dice Bucci, «permette di calibrare selettivamente l'energia rilasciata secondo il tipo di problematica: "Deep", per le adiposità localizzate e le fibrosi profonde, e "Shallow", più superficiale, per lassità e cellulite (due-tre sedute mensili; 500 euro l'una, ndr)». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GRAZIA BELLEZZA

