

VANITY FAIR

€ 1,50

N.42 • SETTIMANALE • 27 OTTOBRE 2005

5 0 0 4 2



9 771723 667009

«QUANDO SAREMO DUE NON AVREMO METÀ/ SAREMO UN DUE CHE NON SI PUÒ DIVIDERE CON NIENTE»
—ERRI DE LUCA

GRANDI MASCALZONI
ROBBIE WILLIAMS
HO TANTE DONNE,
MA NON HO
«UNA» DONNA

GRANDI VECCHIE
RAQUEL WELCH
ABBASSO JANE FONDA
STO CON
I SOLDATI IN IRAQ

GRANDI BAMBINE
MICHELLE WIE
IL GOLF HA TROVATO
LA NUOVA
TIGER WOODS

Antonio Banderas,
45 anni, una figlia, Estella,
avuta da Melanie Griffith.
Il 28 ottobre rimetterà
la maschera nella
«Leggenda di Zorro».

ANTONIO BANDERAS

IL PIACERE (erotico) DELLA FEDELTA'

CON «ZORRO» TORNA A FAR IMPAZZIRE I CATTIVI.
A VANITY CONFESSA CHE COSA FA IMPAZZIRE LUI.
SORPRESA: SUA MOGLIE, MELANIE GRIFFITH

MODA
40 anni
L'ETÀ DELLA
SEDUZIONE
Starring
MARPESSA

BEAUTY
LE 10 REGOLE
D'ORO PER UN
INVERNO
IN GRAN FORMA

VIAGGI
NELLE
LANGHE
CON NICO
ORENGO

Sondaggio

SARETE
FAVOREVOLI
AL MATRIMONIO
DEI PRETI?

Si 56 %

GAD LERNER
SU LAPO E LA FIAT
ROMAGNOLI
SULLE NOTTI DI TORINO
MENTANA
SU CELENTANO

più
LA POSTA DI MINA

L'ANTICELLULITE NON FUNZIONA? PROVA PRIMA CON L'IDRATANTE. TROPPI BRUFOLETTI SULLA SCHIENA? POTREBBE ESSERE COLPA DEI MASSAGGI. NON GIOCHIAMO ALLO "STRANO MA VERO", VI DIAMO L'ABC DELLA FORMA PERFETTA. CHE NON CONOSCE STAGIONI

10 cose che *forse* non sai sul tuo corpo

DI MICHELA MOTTA - FOTO NORMAN GREY

La bellezza è il prodotto di due fattori. Sul primo - madre Natura - non possiamo intervenire. Ma il secondo - lo stile di vita, le scelte beauty, i piccoli accorgimenti - è nelle nostre mani. Ecco, allora, dieci cose che forse non sapete e che dovrete sapere per avere un corpo in grande forma in ogni stagione.

1. L'IDRATAZIONE INIZIA IN DOCCIA
«La detersione è indispensabile. Ma senza fanatismi», dice Magda Belmontesi, dermatologa. «Perché se è eccessiva, o troppo frequente, irrita la pelle. E non solo: il film protettivo che mantiene l'idratazione si altera e la cute diventa più secca e vulnerabile. Per questo non bisognerebbe fare più di una doccia al giorno e scegliere detergenti che fanno poca schiuma (sono i meno aggressivi) da alternare a quelli oleosi».

2. LO SCRUB TI FA ELASTICA
Lo scrub sembra la panacea di molti "guai" del corpo, dai peli incarniti alle zone ruvide, alle discromie post-sole. Ma non solo: «Eliminando le cellule morte, si stimola il ricambio cellulare e, in questo modo, la pelle diventa più elastica. L'importante è non esagerare, altrimenti si rischia di impoverire la cute», dice Belmontesi. «Lo scrub, inoltre, non funziona sulla pelle "a grattugia", tipica della parte esterna delle braccia e

delle cosce, o del polpaccio. Qui, infatti, non c'è un accumulo di cellule morte, ma un ispessimento dei follicoli piliferi che non si risolve esfoliando, bensì idratando con una crema al 10% di urea», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa plastica.

3. D'INVERNO CURATI DI PIÙ
La pelle del corpo ha bisogno di essere idratata anche d'inverno. Nei mesi freddi è più secca per colpa della barriera idrolipidica alterata da clima rigido e sfregamento dei vestiti.

4. L'ACNE NON TOCCA SOLO IL VISO
Gli inestetismi legati alla pelle mista o grassa possono riguardare anche il corpo: «Ci sono zone ricche di ghiandole sebacee, come décolleté, spalle e schiena, che possono avere problemi di brufolotti, punti neri e addirittura di acne», dice la dermatologa. «Per questo non bisogna idratarle con oli per il corpo o da massaggio, che peggiorerebbero la situazione, ma con prodotti ad hoc, *oil-free* e non comedogenici. Su questi tipi di pelle lo scrub si può fare anche due volte alla settimana».

5. STARE FERMI FA MALE
Non ci si pensa mai, ma stare sempre nella stessa posizione, a lungo andare, può modificare l'aspetto del corpo.

«Chi ha un seno prosperoso, per esempio, non ha solo un problema di spalle curve, ma dormendo sempre su un lato rischia di ritrovarsi rughe verticali al centro del décolleté. I segni "ad anello" su collo o le linee orizzontali sulla pancia, sopra l'ombelico, sono tipiche di chi si ingobbiisce sulla scrivania», spiega Belmontesi.

6. ATTENTA A QUEI JEANS
Sappiamo già che pantaloni stretti e tacchi troppo alti incidono negativamente sulla circolazione. Ma non sono gli unici indumenti a fare danni: «Gli abiti, con il tempo, possono alterare la struttura del derma, lasciando sul corpo brutti segni che faticano ad andarsene. Come le strozzature sotto il ginocchio causate dai gambalotti, l'incavo su spalle e torace delle bretelline del reggiseno, o pieghe all'interno coscia provocate dai jeans», dice Bucci.

7. FAI LAVORARE LA PELLE
Se la pelle è ben idratata, tutti i trattamenti applicati successivamente per risolvere specifici inestetismi, funzionano meglio. «Però ci vuole costanza, esattamente come nella cura del viso», spiega Belmontesi. «L'idratante va scelto in base al tipo di pelle, ma comunque non deve essere troppo ricco perché la pelle va stimolata a "lavorare" da sola. A me-



Riccarda Serri

DALLA SVEZIA CON ROSSORE

CONSIGLI PER UNA PELLE IRRITATA E INDICAZIONI SU COME PREVENIRE LE RUGHE

• Vorrei sapere quale tipo di crema dovrei utilizzare sul mio viso che, a 53 anni, mi ha fatto un regalo non gradito: mi sono comparsi due solchi che partono dai lati del naso e arrivano fino alla bocca.

Giacinto Vaccarella

Per queste rughe d'espressione non c'è cosmetico che tenga. Le creme rendono la pelle più elastica e compatta, ma non fanno sparire i "solchi". Se non le piacciono, si faccia iniettare dell'acido ialuronico, un filler che li attenua alla meraviglia. Per la scelta dell'antirughe, invece, deve valutare il suo tipo di pelle. Può iniziare con un siero a base di acido ialuronico, che va abbastanza bene per tutti.

• Gentile dottoressa, ho 25 anni e da quando mi sono trasferita in Svezia per lavoro, la pelle del mio viso, già sensibile e secca, si arrossa facilmente. Soprattutto attorno agli occhi: le palpebre si desquamano, bruciano e spesso si gonfiano. Un dottore svedese mi ha consigliato delle creme a base di un attivo, il glicole propilenico, ma non vedo miglioramenti. Anzi, d'inverno il problema si accentua, e devo usare una crema idrocortisonica per lenire il bruciore. Che cosa mi consiglia?

Alessandra Mosca

I problemi di cui mi parla, cioè secchezza, prurito, rossore, desquamazione, sono riconducibili a una situazione di dermatite irritativa (o allergica). Pulisca il viso con oli o detergenti privi di tensioattivi aggressivi, eviti come la peste i prodotti contenenti glicole propilenico (irritano!), e applichi del burro di karité puro, oppure creme piuttosto ricche, contenenti la minore quantità possibile (meglio nulla) di conservanti, emulsionanti e profumi. Si sottoponga ai test epicutanei, perché c'è la possibilità che sia allergica a qualche molecola.

• Ho la pelle detta volgarmente "reattiva", credo il termine giusto sia dermografismo. Secondo lei posso fare un tatuaggio?

Manila

Spassionatamente: non lo faccia.

• Ho 25 anni, una bimba di 9 mesi e una pelle normale. A parte le smagliature, la gravidanza non ha lasciato segni e fortunatamente non ho avuto problemi di acne in passato. Leggo nella sua posta di molte ragazze che fanno uso di creme e cremine già in giovane età. Inizio a chiedermi se devo cominciare anch'io a prendermi cura del viso o continuare così, finché la fortuna mi assiste.

Alessia

Alessia, "creme e cremine" si usano a qualsiasi età: persino sulla pelle del suo bebè. Ed è importante scegliere i prodotti giusti per la propria pelle, a seconda del tipo, dell'età, dello stile di vita. Forse lei intendeva chiedermi se è il caso di iniziare a usare creme anti-età. Le rughe si formano progressivamente negli anni, meglio si cura la pelle, più la si mantiene elastica e compatta, meno segni compariranno in futuro. A 25 anni non le servono prodotti contro rughe che non ha, ma creme che facciano stare bene la sua pelle. Quindi, se non ha particolari problemi, si deterga bene, mattino e sera con un detergente a risciacquo o un sapone delicato (una corretta igiene è fondamentale per mantenere in buono stato l'epidermide). Applichi tutte le mattine un prodotto protettivo ma non occlusivo (se lo deve sentire bene addosso). La sera, se non ne sente l'esigenza, non metta nulla, oppure, se la pelle le sembra secca, scelga un idratante naturale.

• Riccarda Serri. Specialista in Dermatologia e docente di Dermatologia Plastica dell'Università di Milano. Per inviare le vostre domande:

via email: serri@vanityfair.it
via posta: Riccarda Serri c/o Vanity Fair via Leopardi, 1 20123 Milano.



1. Bagno rilassante: Aqua Relax di Biotherm (€ 24).
2. Per la vasca: Bouquet di Oli Essenziali di Natural Honey Spa (€ 7,50).
3. Profumo antifatica: Eau Ressourçante di Clarins (€ 57).
4. Ridensifica i punti critici: Retinol Zone Specific Modelling di Roc (€ 29).
5. Migliora il tono: Crema Corpo Rassodante Q10 Plus di Nivea (€ 6,67).
6. Profumato: Scrub Tonificante Cipresso di Toscana Blu Mediterraneo di Acqua di Parma (€ 36).
7. Idratante ricco: Crema Intensiva à Dove (€ 2,39).
8. Con estratti marini: Crema à Mare Ristrutturante Thalmèr di GTS (€ 36,90).

no che non sia matura o particolarmente impoverita».

8. QUANDO LO SPORT NON BASTA

Il tono del corpo è il risultato di quello muscolare e di quello cutaneo. Perciò lo sport, da solo, non è sufficiente, soprattutto dopo una certa età: la pelle perde elasticità, cede e l'effetto è quello di "un vestito che va largo". I migliori risultati si raggiungono stimolando i tessuti con i massaggi, a casa o in istituto.

9. LE PRIME ATTENZIONI VANNO AL SENO

Per la struttura con poco sostegno e gli stress cui è sottoposto nel corso della vita, il seno è la parte più fragile. Occorre, quindi, iniziare a curarlo presto. Le altre zone da privilegiare sono, nell'ordine, interno delle cosce e delle braccia, pancia e glutei.

10. LA CELLULITE NON SI CANCELLA

«È legata a costituzione, metabolismo, ormoni, stile di vita. Per ridurre la cellulite o evitare nuovi accumuli funziona solo un pool di rimedi da seguire con costanza: sport, dieta, massaggi, trattamenti, tisane», spiega Magda Belmontesi. «Niente è in grado di cancellare la pelle a buccia d'arancia: ma le buone abitudini possono "alleggerirla"».