

solo
1€

L

N.46 SETTIMANALE 16.11.2021

Moda 100 gioielli

DAL GIORNO
ALLA SERA

Bellezza PIÙ TONICHE IN TRE MESI

ALIMENTAZIONE VOGLIA DI ZUCCHERI? SI COMBATTE COSÌ

ILARIA Spada

ASPETTIAMO
IL TERZO FIGLIO
MA IO E KIM
VENIAMO PRIMA

Emily Ratajkowski

NON VEDO L'ORA
DI INVECCHIARE

Māneskin

PERCHÉ STANNO
CONQUISTANDO
IL MONDO

METAVERSO

IL FUTURO
CHE ZUCKERBERG
CI PREPARA

SPECIALE CASA

13
PAGINE
100
DRITTE

COME APPARECCHIARE COME RISTRUTTURARE



CAIRO EDITORE

IL MIO NUOVO CORPO A GRAVITÀ ZERO

Per conservare (o ritrovare) una pelle elastica serve una strategia attiva su più fronti. Che sfrutti la sinergia tra vitamine, acidi gentili, massaggi, radiofrequenza. Senza dimenticare training a zona e menu intelligenti

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

SE C'È QUALCOSA DI MOLTO TRASCURATO quello è il corpo, anzi la sua tonicità. La perdita dell'elasticità e della compattezza cutanea, infatti, non riguarda soltanto il viso, ma anche braccia, gambe, pancia, già a partire dai 30 anni, a causa del progressivo rallentamento dell'attività dei fibroblasti che producono collagene, elastina, acido ialuronico.

«I tessuti tendono a cedere soprattutto nelle zone in cui la pelle è costituzionalmente più sottile o poco supportata dai muscoli, per esempio l'interno di cosce e braccia, oppure quelle più soggette a fluttuazioni ormonali come l'addome e il décolleté», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa

a Sesto San Giovanni, e segretario scientifico dell'Isplad. «Nemici giurati sono anche i dimagrimenti eccessivi e la troppa sedentarietà, sia a causa del mancato supporto dei muscoli potenziati, sia per la conseguente minore ossigenazione dei tessuti».

L'impoverimento delle proteine e delle altre componenti-impalcatura cutanee, inoltre, porta a un vero e proprio avvizzimento, cioè alla formazione delle grinze che si cominciano a notare su ginocchia, incrocio dei seni e addome. Per correre ai ripari abbiamo pensato a un mini programma rassodante, tonificante e liftante delle zone più dimenticate, da iniziare ora e proseguire fino a febbraio.

Hi-tech o manuale l'importante è esfoliare

La premessa di qualsiasi programma rassodante del corpo è l'esfoliazione settimanale. Utile soprattutto nella brutta stagione perché gli abiti pesanti sfregano e hanno un effetto occlusivo sulla pelle, che tende a ispessirsi e a risultare più ruvida.

«Il gommage, stimolando il turnover e rimuovendo lo strato superficiale di cellule morte, da un lato tonifica e ricompatta, dall'altro favorisce la penetrazione dei principi attivi rassodanti contenuti nei cosmetici», continua la dermatologa.

Sul corpo umido puoi utilizzare device con spazzole rotanti oppure scrub a base di microgranuli di zucchero, noci e luffa (adatti alle epidermidi più sensibili e delicate), oppure polvere di bambù, argan, olio d'oliva, semi di lotus e cristalli di sali marini, drenanti e anticellulite.

Vitamina C e oli vegetali liftano e compattano

Per una pelle elastica massaggia ogni giorno una crema dermorassodante. «La perdita di tonicità si contrasta con ingredienti come equiseto, centella asiatica, sericina, acido boswelico, oli e burri di oliva, avocado, jojoba, vitamina C, amminoacidi», consiglia Carlo Di Stanislao, dermatologo, medico agopuntore e presidente della Scuola di medicina classica cinese Xin Shu. Nelle zone più rilassate, sotto la crema, puoi stendere un siero alla vitamina C, per stimolare nuovo collagene o un trattamento effetto botox, per esempio a base di esapeptide 3, per distendere il derma e aumentare il tono.

Una buona soluzione è applicare, prima della crema abituale, un velo di olio vegetale (avocado, mandorle

1 Il blend di burri vegetali del balsamo corpo accentua la resilienza cutanea, **Nutri-Motion Réponse Body Matis** (85 euro).

2 A contatto con l'acqua l'esfoliante delicato si trasforma in latte morbido e idratante, **Scrub & Peel Laboratoires Filorga** (28 euro).

3 Esercitano una doppia azione, rimodellante e tonificante, le fiale per il décolleté, **Concentrato Urto Trattamento Seno Sikelia Vagheggi Phytocosmetici** (56 euro).

4 Riduce macchie e perdita di tono, **Crema Ultra Liftante Anti-Età Lift HD Corpo Collistar** (59 euro).

*Sotto la doccia
massaggia lo scrub
con un guanto
in microfibra: stimola
la microcircolazione
e ossigena i tessuti*

dolci o rosa mosqueta) soprattutto su décolleté, pancia, glutei, interno cosce e braccia, potenziandone gli effetti con un bel massaggio. Dalle caviglie alla base del seno esegui delicati movimenti circolari. Prendi fra pollice e indice un lembo di pelle per "pizzicarla" con una leggera pressione. La cute va sollevata e rilasciata con energia, ma sempre con dolcezza. Sulle parti rilassate picchietta e termina con movimenti a mano piatta, dal basso verso l'alto.

Cyclette, nuoto, pesi sollevano tono e umore

I workout tonificanti più efficaci, specie per gambe e glutei, spaziano tra corsa leggera, pilates, cyclette, nuoto, acquagym, step, pattinaggio, running. Perfetta anche la camminata sostenuta (minimo 30 minuti al giorno), mentre per l'interno braccia le attività più mirate sono body building con pesi leggeri e nuoto. «Per la zona addominale puoi unire esercizi cardio e potenziamento,

mentre per il décolleté sono utili training specifici per pettorali, trapezio, deltoidi e dorsali», dice **Mariuccia Bucci**. Un grande aiuto arriva dall'alimentazione. È importante evitare diete drastiche e controllare anche l'apporto di vitamina C, che contribuisce alla costruzione di nuovo collagene. «Gli alimenti più ricchi di vitamina C sono frutti aciduli come agrumi, kiwi, ciliegie, ribes, insieme a diverse

verdure, soprattutto a foglia verde, e ad alcuni ortaggi, broccoli, cavoli, peperoni. Tutti da consumare freschi o poco cotti, per non distruggere la preziosa vitamina». Altra buona abitudine: bevi tre tazze di tè verde al giorno, fonte di antiossidanti pro collagene e fitoestrogeni, ed eventualmente aggiungi un integratore a base di acido alfalipoico, un antiossidante più potente delle vitamine C ed E.

Le diete drastiche e i dimagrimenti improvvisi penalizzano il turgore cutaneo. Aumenta almeno la dose giornaliera di vitamina C

Ultrasuoni e punturine nuovi alleati di tonicità

Per una lassità marcata, la medicina estetica propone diverse soluzioni. **Gli ultrasuoni microfocalizzati, onde acustiche ad alta intensità, riducono il pannicolo adiposo, liftano e aiutano la rigenerazione delle fibre di collagene.** Si fa una seduta ogni nove mesi (da 500 euro). Su braccia e pancia puoi provare la radiofrequenza a microaghi, che sfrutta il calore per stimolare la produzione di fibre elastiche. Ci vogliono tre sedute (da 300 euro). **Ottime le microiniezioni di Dmae, sostanza di origine naturale ad azione antiossidante e rassodante.** Sono consigliati cicli di 10-12 sedute a cadenza settimanale (150 euro).

Fitoestrogeni e massaggi attenuano le kninkles

Per ridurre le grinzette di décolleté, pancia e ginocchia, che inglesi e americani definiscono *kninkles*, ci vogliono attivi che, oltre a essere profondamente idratanti e nutrienti come acido ialuronico e oli vegetali, siano anche leviganti e rassodanti. «Le formule spesso includono acidi della frutta, glicolico e mandelico, e acido salicilico e poli idrossiacidi, gluconolattone e acido lattobionico, che alle doti esfolianti aggiungono quelle idratanti e dermorassodanti», conclude la dermatologa.

Per la zona più delicata, il seno, vanno bene luppolo, salvia, kigelia africana, ricchi di fitoestrogeni che contrastano l'avvizzimento e regalano un effetto ottico di maggior "pienezza".

Per le cadute di tono ed elasticità più evidenti, può essere utile un ciclo di *Endospheres*, manipolo per un massaggio a micro-vibrazione compressiva, ottimo anche per la cellulite nei suoi vari stadi. Sono consigliabili 12 sedute.

Info: www.endospheres.it



1. Tonificano sia viso sia corpo, **Fiale Elasticizzanti Rilastil** (42,90 euro).
2. La sinergia di sale, estratto di plancton e di alga bruna esfolia e svolge un'azione lipolitica, **Oliogel Scrub Cellulite Rouj+** (25 euro).
3. Nutrizione intensa per le pelli aride, **Latte Corpo al Burro di Cupuaçu Laboratoires Klorane** (19,90 euro).
4. Ricompatta silhouette ed epidermide, **Siero Snellente Rassodante Minceur Globale Yves Rocher** (22,95 euro).