

IL MENSILE CHE TI RENDE BELLA LA VITA

**D**ONNA  
MODERNA

# INFORMA

## IL "FATTORE F" DELLE STAR

- Fitness su misura  
*(copia la danza di Jessica Biel)*
- Fascino senza tempo  
*(copia la lezione di Madonna e della piccola Lourdes)*
- Fantasia nel piatto  
*(copia la dieta design di Marcia Cross)*
- Fuochi d'artificio con lui  
*(copia la sex therapy di Heidi Klum)*

## GUIDA PRATICA

LE MOSSE GIUSTE PER  
UNA PELLE BELLISSIMA

È primavera,  
conquista il "Fattore F"  
**Forza&Femminilità**

In esclusiva  
per Donna in forma

Hilary Swank, 33  
anni, è il simbolo  
della bellezza  
combattiva. Alta  
1 e 68, per 57  
chili di peso forma,  
preferisce i  
piatti vegetariani

LE CAMPIONESSE ITALIANE DI BOXE INDOSSANO MERAVIGLIOSI ABITI DA SPOSA

# 2 Prendi le pillole dello splendore

GUIDA  
PRATICA  
PELLE

**J**ulia Roberts, Hilary Swank e Sharon Stone: nel beauty di queste star, oltre a creme e trucchi, rivelano le riviste americane, ci sono anche i nutricosmetici. Capsule, gocce e polveri che nutrono la pelle dall'interno. «Come tutte le altre cellule anche quelle dell'epidermide, i **cheratinociti**, hanno bisogno del carburante giusto, cioè di nutrienti essenziali come vitamine, sali minerali e proteine di alta qualità: sostanze che servono a ridare energia alle cellule, a ritardare le rughe e rendere più elastici i tessuti» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa esperta in NutriDermatologia, la branca, nata da poco nell'ambito dell'Isplad, che si occupa dell'eventuale carenza di principi nutritivi nella pelle per poterli integrare. «Il vantaggio degli integratori è che i principi attivi si diffondono progressivamente attraverso la circolazione del sangue» aggiunge Magda Belmontesi, dermatologa. «L'importante però è intervenire quando serve con ingredienti mirati che aiutino la pelle ora a recuperare sostanze che scemano con l'età (per esempio, il **coenzima Q10**, un antiossidante naturalmente presente nell'organismo, che diminuisce dopo i 25 anni e scende drasticamente dopo i 40), ora ad affrontare problemi temporanei (come la perdita di tono dell'epidermide durante e dopo una dieta), ora a prevenire i danni causati da abitudini che accelerano l'invecchiamento (una su tutte, l'esposizione al sole)».

## Integra le sostanze giuste, in base all'età...

Queste "pilloline magiche" non sono un elisir riservato alle celeb, ma rimedi alla portata di tutte. E rappresentano il secondo passo della nuova cura anti-età. «Anche in questo caso è sconsigliato il fai-da-te» dice la dottoressa Bucci. «Dopo avervi visitato, sarà l'esperto a dirvi di quali integratori avete bisogno e per quanto tempo: il rischio è di prolungare l'assunzione delle capsule o aumentare il dosaggio giornaliero per vedere prima i risultati, sovraccari-

cando reni e fegato». Non solo: di fronte allo stesso inestetismo, la cura suggerita può essere diversa. «Per una pelle rilassata e segnata, a 40 anni, l'esperto consiglierà un integratore a base di **superossidodismutasi**, enzima che protegge dai radicali liberi e dallo stress che invecchia i tessuti; a 60 anni, uno a base di **isoflavoni della soia**. Nel primo caso l'invecchiamento va contrastato, nel secondo coincide con la menopausa, fase in cui la pelle è influenzata dal calo di estrogeni» dice l'esperta.

## ...e al tipo di inestetismo

Stesso discorso per il corpo. Scegliere da sole l'integratore anticellulite è impresa disperata (sul mercato ce ne sono tanti) e rischia di essere vana. «Dopo aver capito le cause del problema si può intervenire in modo mirato» dice la dottoressa Bucci. «Se i cuscinetti si formano per il **metabolismo lento**, sono efficaci le capsule a base di fucus e tè verde. Se la causa è il ristagno dei liquidi, meglio integratori a base di bromelina ed estratto di ippocastano, efficaci contro i gonfiori. La buccia d'arancia è dovuta alla circolazione? Oltre a iodio e alghe, molto efficaci, ci sono novità a base di estratto di fico d'India, che favorisce la diuresi ma non intacca i minerali, e di **laminaria japonica**, estratta dalle alghe, che elimina l'eccesso di sodio e riduce la ritenzione idrica». Qualunque sia l'integratore suggerito (sotto, le novità per il viso e il corpo), ricordatevi di bere molto per eliminare le scorie e continuate a tonificare, idratare, proteggere il corpo con i cosmetici ad hoc.



Mariuccia Bucci, dermatologa esperta in NutriDermatologia, dell'Isplad



Magda Belmontesi, dermatologa e docente della Scuola superiore di medicina estetica di Milano

## Dall'antirughe al push-up per il seno: i nutriceutici



Queste capsule anti-radicali liberi riattivano le cellule che producono **elastina e collagene** (Re-Age Fermeté di Innéov, 28 euro).



L'**acido alfa lipoico** è consigliato se la pelle è spenta e se si fa tanto sport: è antiossidante ed energizzante (N.V. Perricone, 38 euro).



La formula ricca di **Omega 3 e 6**, tè verde e selenio è ideale contro i danni del sole (Dermo-lift di Collistar, 23,50 euro).



Le **gocce da diluire** in acqua sono più digeribili. Queste, alla melagrana, ringiovaniscono (Water booster di dr. brandt, 43 euro).



La cellulite si forma anche sulla **pancia?** Il mix utile è a base di calcio ed estratto di tè verde (Innéov Cellustretch, bustine in 2 gusti, 27 euro).



L'**allattamento e la dieta** rilassano i tessuti del seno: le vitamine B1, B2 e B6 li tonificano (Plus&Up di Dr. Taffi, 16 euro).



Contro la **buccia d'arancia** e i noduli di grasso, usate un integratore a base di cromo (Adip' Light Gras di Lierac, 25,50 euro).



I **gonfiori all'addome** si contrastano con fermenti lattici ed estratti di finocchio. (Girovita, bustine orosolubili, di Collistar, 18 euro).