

# GIOIA!

N°17 9/5/2015 SETTIMANALE GIOIA! €1,80

**Scarlett JOHANSSON**

Taglio nuovo,  
vita nuova

**Vince VAUGHN**

il mio lato dark  
(arriva *True detective*)

**Giorgio ARMANI**

40 anni di grande  
made in Italy

*Beauty*

**FUORI  
il CORPO**

Liscio,  
tonico,  
senza  
difetti

**Banting Diet**

Contrordine:  
I GRASSI  
FANNO BENE

**Benessere**

Guida al  
**SESSO  
FELICE**

# EXPO. si parte!

**La moda, gli indirizzi, le tendenze:  
Milano ombelico del mondo**

**Emergenza  
MIGRANTI**

Soluzioni, subito



5 0 0 1 7 >  
Settimanale Poste Italiane s.p.a. Sped. in A.P. D.L.  
353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46)  
art.1, comma 1, DCB Milano Anno LXV  
Austria € 3,50 - Belgio € 3,60 - Canada 5 € 6,00  
Corea, Costa Azzurra, Principato di Monaco € 3,50  
Egitto Egn 65,00 - Francia € 3,50 - Germania € 4,00  
Grecia - € 4,00 - Portogallo € 3,50 - Regno Unito  
£ 3,50 - Spagna € 3,50 - Svizzera Italiana CHf 4,00  
Svizzera Tedesca CHf 4,20

## Quando ti spogli, sono tanti i dettagli che vorresti migliorare:

i rotolini sui fianchi, la pancetta e le culotte de cheval. Ma anche la qualità della pelle, che sogni più levigata, morbida e compatta, senza macchie né tracce di ritenzione. Per raggiungere questi risultati, serve un piano d'attacco in più step, basato su cure e cosmetici mirati, alimentazione sana e integratori che preparano il corpo all'abbronzatura e ai primi weekend in costume.

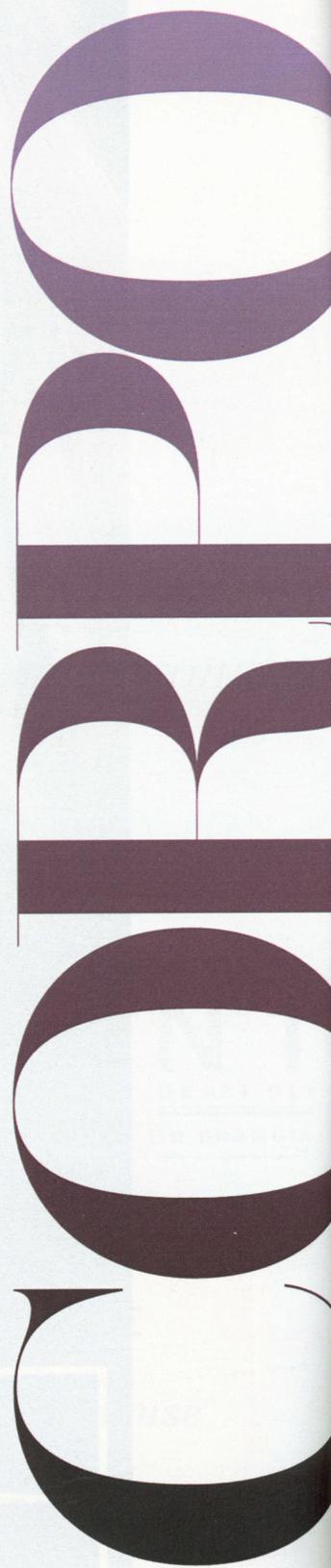
### Primo passo, levigare

Il segreto è il peeling. «Serve a "limare" lo strato corneo della pelle, cioè la parte più superficiale, che dopo i mesi invernali si può presentare grigia e inspessita», spiega il dottor Ivano Luppino, dermatologo Isplad a Milano e Catania. Molti trattamenti per il corpo eliminano le cellule morte, migliorando la microcircolazione. Quali scegliere? Se hai la pelle secca, puoi utilizzare scrub con microgranuli, da massaggiare sulla cute umida dal basso verso l'alto con movimenti circolari e risciacquare sotto l'acqua corrente. Se hai la pelle sensibile, invece, puoi utilizzare una spazzola esfoliante in setole naturali: basta passarla sulla pelle asciutta dalle piante dei piedi verso l'alto, insistendo su ginocchia, glutei e gomiti. Un trucco da inserire nella routine quotidiana che va bene per tutte: «Uscita dalla doccia, arrotola una salvietta asciutta e strofinala sulla pelle, per un peeling completamente naturale».

### Disseta la tua pelle

Dopo l'esfoliazione, il derma è più ricettivo agli attivi cosmetici: approfittane per fornire un surplus di idratazione, preziosa in vista dell'esposizione solare. «L'alleato migliore è l'acido ialuronico, componente essenziale di molti cosmetici, con più di una funzione», spiega il dermatologo. «Puoi scegliere un prodotto che contenga acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare, così hai due vantaggi: ricrei il film idrolipidico che protegge la pelle e arricchisci il derma, lo strato più profondo, con una riserva d'acqua. L'acido ialuronico è più efficace se unito a sostanze idratanti ed emollienti come urea, glicerina e ceramidi.

# Fuori





Nuove strategie primo sole. **Peeling effetto detox e trattamenti antiage** per nutrire e levigare.  
Ma anche tips per snellire senza fatica e **superfood che aiutano la tintarella**. Pronta a spogliarti?

di Carmen Rolle e Barbara Lalli - foto Don Flood

## Cancella le macchie

Le imperfezioni cutanee possono avere molte cause: troppo sole, ormoni instabili, farmaci, profumi, depilazioni aggressive. E peggiorano con l'età. Il difetto più evidente sono le macchie, causate da accumuli di melanina: «Compaiono su décolleté, spalle, braccia e gambe», spiega il dermatologo Luppino. «Per eliminarle, a casa puoi applicare cosmetici a base di arbutina, vitamina C e pidobenzone, che associati a prodotti con acido glicolico o salicilico stimolano il turnover cellulare. Dal medico puoi sottoporli a trattamenti con acido malico o mandelico, non fotosensibilizzanti». Servono 3 sedute a distanza di 15 giorni, con un costo dai 100 ai 200 euro a seconda delle zone. Ma vanno eseguiti almeno un mese prima di esporsi al sole. E per le macchie più ostinate? «Se sono raggruppate in un'unica zona, funziona la luce pulsata; se più distanziate il laser Q Switch», consiglia Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. Servono 2 sedute, distanziate di un mese, da 300 euro ciascuna.

### 1. Super idratante

Dieci oli per una pelle sempre più setosa, LHA per un'azione levigante e acido ialuronico per un effetto repulp: è Idéal Body Balm di Vichy (€ 25 in farmacia).

### 2. Ringiovanente

È concentrato e, grazie all'estratto di ninfea, elimina cellule morte e ruvidità rendendo la pelle liscia, elastica e luminosa. Sérums Corps Peau Neuve di Clarins aiuta a combattere ogni tipo di rugosità (€ 53, 200 ml).

## 1 LEVIGANTI



## 2



### 3. Senza macchie

Anche la pelle del corpo si segna. Ma applicando il Siero Vellutante della linea Amande di L'Occitane, che rilascia vitamina C, le macchie si attenuano (€ 40).

### 4. Tonicante

Olio di mandorle dolci elasticizzante ed estratto di alghe rimodellante per Olio corpo con Lipout di Bottega Verde per rendere la pelle compatta e soffice (€ 21,99).

## 3



Sérums Corps Peau Neuve  
Concentré jeunesse  
élevateur

Renew-Plus  
Body Serum  
defying  
hydrate

ESSENCE VELOURS  
JEUNESSE DU CORPS  
YOUTHFUL BODY  
VELVET SERUM

AUX CELLULES NATURELLES D'AMANDES  
WITH ALMOND TREE NATURE CELLS  
L'OCCITANE  
EN PROVENCE  
100ml / 3.38 fl.oz.

ALTEATI IN PILLOLE



SENZA GLUTINE  
CON VITAMINA E E  
BETACAROTENE  
RILASTIL  
SUN SYSTEM  
(€ 20. IN FARMACIA).

### VEGETALE

BETULLA E MAIS:  
DETOXHYDRAT  
DEFENCE BODY DI  
BIONIKE (€ 21,90  
IN FARMACIA).



## Aiutati con gli integratori

«Sono importanti per preparare la pelle al sole», spiega il dermatologo Luppino. «Rivitalizzano le cellule, contrastano i radicali liberi e favoriscono la produzione di acido ialuronico e collagene. Ma è meglio evitare il fai da te», prosegue l'esperto. «Serve la competenza di un medico per consigliare il mix giusto, perché si è capito che un integratore da solo non svolge in modo ottimale la propria azione. I più efficaci sono cocktail personalizzati da utilizzare almeno per due-tre mesi». Quali sono gli effetti benefici? Le vitamine E e C sono antiossidanti e migliorano l'elasticità cutanea, il licopene è il più potente produttore di acido ialuronico, i polifenoli dei frutti rossi aiutano a proteggere le pareti dei capillari e a stimolare la microcircolazione, i carotenoidi rendono più resistente la pelle, soprattutto ai raggi ultravioletti, mentre l'acido lipoico ha un'azione antiage che riduce la formazione di radicali liberi. Infine, l'emblica, un frutto utilizzato da millenni nella Medicina Ayurvedica, ha proprietà antidegenerative.

Anche sul seno, zona delicata per eccellenza, puoi applicare lo scrub: il più dolce è a base di oli vegetali e microgranuli estratti dal nocciolo di albicocca. Massaggialo delicatamente dal basso verso l'alto e risciacqua bene con acqua tiepida.

## Rimodella la silhouette

Contrastare la cellulite e tirare su i cedimenti, rendendo invisibili i difetti. Per fortuna ci vengono in aiuto le nuove scoperte scientifiche. «Come quella del tessuto adiposo beige, individuato da poco nel corpo umano», spiega la dermatologa Bucci. «Si conosceva già quello bianco, che ha la funzione di accumulare grassi, e quello bruno, che innesca la termogenesi, bruciando calorie. Ne esiste un terzo, il beige, che diminuisce con l'età, favorendo l'aumento del grasso corporeo. Ma, se stimolato, si comporta come il bruno, cioè ti aiuta a dimagrire. I nuovi anticellulite contengono estratti di alghe unicellulari che mirano proprio ad attivare il tessuto adiposo beige, riscaldandolo e sciogliendo i grassi in eccesso». Il tocco in più che maschera i difetti? Regalare alla pelle un effetto Photoshop con un autoabbronzante o con le nuove formule cosmetiche arricchite di pigmenti illuminanti, per un colorito subito più sano e dorato.

## Vai coi cibi salutari

Una ricerca dell'università di Harvard indica che la dieta mediterranea protegge i telomeri, strutture del Dna responsabili dell'invecchiamento. I cibi pro tintarella? Quelli di colore rosso e arancio, ricchi di betacarotene e vitamina A (carote, albicocche, peperoni, ciliegie, angurie, meloni). Si agli alimenti con Omega 3, che favoriscono l'elasticità (salmone, sardine, avocado e noci). «Se vuoi dimagrire, la strategia giusta è mangiare meno e meglio», dice il dermatologo. «Elimina salumi e formaggi e riduci il sale, responsabile di ritenzione. Un trucco per asciugarti in fretta? Cuoci la pasta con metà dose di sale e condiscila con estratto di pomodoro: è l'ideale se miri a perdere due chili in pochi giorni».

SENZA COLLANT



## TANNING



### 1. Stimolante

Ha anche una protezione media e contiene olio di jojoba per una formula che potenzia la tintarella: Crema Acceleratrice di Abbronzatura all'olio di jojoba di L'Erbolario (€ 15,50, in erboristeria).

### 2. Gambe radiose

Arricchita da pigmenti correttori, Sublime Bronze Summer Legs BB di L'Oréal Paris rende la pelle delle gambe setosa e uniforme (€ 10,90).

### 3. Illuminante

Dona un velo di abbronzatura dorata, rendendo la pelle luminosa: Huile Somptueuse Éclat Naturel di Dior (€ 42,30).

### 4. Effetto colore

Se la pelle è latte, regala un tono dorato: se è già ambrata, esalta la tintarella: Summer Color Serum di Vagheggi (€ 24, in istituto).

## AGGIORNATI SU DIETA & FIT

In libreria trovi le novità più recenti su regimi alimentari bruciagrassi e work out davvero efficaci e salvatempo. Come *La Dieta Turbo, cosa mangiare quando devi perdere peso velocemente* (Sperling & Kupfer, 16 €), scritto dalla nutrizionista americana Haylie Pomroy, che tra i suoi clienti ha Jennifer Lopez e Robert Downey Jr. Nel manuale spiega come assicurarsi un dimagrimento rapido, ma sano, e come nutrirsi per eliminare infiammazione e cellulite, perdendo fino a 5 chili in pochi giorni. Integra invece uno dei regimi più famosi, la *Dieta Fast* di Michael Mosley, il nuovissimo *Esercizi Fast* (Corbaccio, € 14,90), scritto dal celebre dottore Jamie Timmons, specialista di scienza dello sport, e Peta Bee, giornalista esperta di fitness. Niente training lunghi e noiosi, ma esercizi veloci in linea con le più recenti ricerche sull'HIT, l'allenamento ad alta intensità. Secondo gli autori, portano via pochi minuti al giorno, tre volte alla settimana, e si possono eseguire ovunque, in qualsiasi momento.

- 1. Veloce**  
Prima della doccia e poi sciacquato, Fango Bianco Anticellulite Ultra-Rapido di Pupa con oli essenziali regala gambe leggere (€ 26,50).
- 2. Luminoso**  
Leviga e illumina décolleté, braccia e gambe: Lait Corporel BB di Biotherm (€ 27,63).
- 3. Perlaceo**  
Contiene microperle dorate e rilascia il profumo dell'olio prodigioso: è Prodigieux Huile de douche di Nuxe (€ 9,98, in farmacia).

## PRIMA & DOPO



## TERAPIA DI COPPIA

Pensa al corpo, ma insieme a lui, in una beauty spa da favola. Per te un rituale esfoliante al sale dell'Himalaya con massaggio drenante, per lui un massaggio rilassante e detossinante alle erbe del Sant'Uffizio (50 minuti, € 70 a persona; [www.relaisantuffizio.com](http://www.relaisantuffizio.com)). Sempre insieme potete provare la talassoterapia di Riminiterme e i trattamenti drenanti al sale marino. Efficace la Salagione nella Stanza del sale con vista sul mare: sarai ricoperta di sale grosso per circa 20 minuti, per una fantastica sensazione di leggerezza (€ 25; Riminiterme - Tel. 0541/424011 - [www.riminiterme.com](http://www.riminiterme.com)).

Trasforma la doccia in un momento terapeutico con fanghi e oli leviganti e snellenti

## GLUTEI SODI



**PANTS MAGICI**  
IL CORPO SI RIMODELLA CON LEGGINGS TRATTANTI DI NIVEA BODY (€ 27,90).