

STRATEGIE



VoL^aRE

oh oh

Ritrovare la leggerezza perduta e quindi la forma. Obiettivo del mese, da affrontare in tre step: dieta, esercizio fisico e cure snellenti

di ANNA CAPELLI

Foto Miguel Reveriego/Art Puttner

095140

STRATEGIE

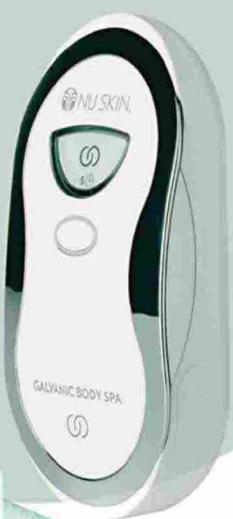
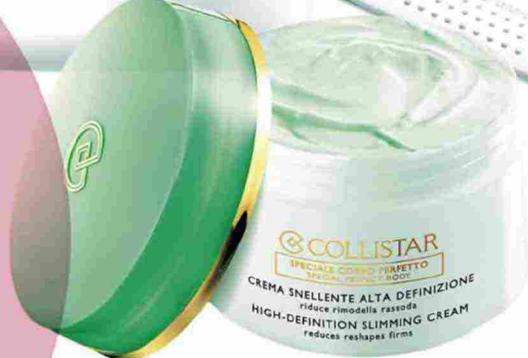
“Ai giorni nostri metà delle nostre malattie derivano dal dimenticarsi del corpo facendo lavorare la mente oltre misura”. Lord Owen Meredith

Sarà perché sono passati 35 anni da quando il grande scrittore ceco Milan Kundera ha scritto *L'insostenibile leggerezza dell'essere*. O perché quest'inverno abbiamo ecceduto con le calorie e scarseggiato in ginnastica. Sta di fatto che tutto parla di pesantezza dell'essere. A cominciare dalla bilancia che si trova in perfetto contrasto con la stagione light per eccellenza, quella dei balli caraibici, del solleone, dell'estate al mare stile balneare. Quella, insomma, in cui ci si spoglia e ci si mette, ahinoi, in costume. È la stessa solfa ogni anno, ma chissà come mai, nonostante tutte le ramanzine e i buoni propositi, ci si trova accomunate dal destino di dover correre ai ripari con una strategia snellente e rassodante in più step. Non solo per l'estetica, ma anche per la salute, come spiega Corinna Rigoni, presidente delle donne dermatologhe d'Italia: «Contenere il peso ha un indubbio effetto positivo sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni, che vedono alleggerirsi il loro lavoro di sostegno. Inoltre un aspetto più asciutto fa sentire più belle, con un beneficio

netto per l'autostima. Invece dopo i lunghi mesi invernali l'organismo, intossicato da cibi non sani, poco ossigenato e abituato a una vita sedentaria, è spesso fuori forma: la pelle della maggior parte del corpo, quasi mai esposta alla luce, si è ispessita e ha un colorito spento; su cosce e fianchi presenta un aspetto a buccia d'arancia; e nelle zone critiche di pancia, fianchi, gambe, braccia e perfino ginocchia appaiono i caratteristici avvallamenti da pannicoli adiposi di cellulite». Il primo step, naturalmente, consiste nel modificare l'alimentazione. «Ma non è necessaria una dieta sconsiderata. Bastano le solite regole base: abolire gli zuccheri, privilegiare verdure, legumi, pesce, carne bianca e cereali integrali per disintossicarsi e perdere qualche chilo in poche settimane».



Dall'alto. Soin intensivo: **Snellente 7 notti di Somatoline Cosmetic** (€ 34,50). Rimodella con alga spirulina: **Crema Snellente Alta Definizione di Collistar** (€ 53).



A sinistra. Leviga la pelle ed elimina la cellulite grazie alla corrente galvanica pulsante **Galvanic Body Spa di Nu Skin**: da usare con il gel riducente della stessa linea (€ 502,59 device + gel e crema). Massaggio mirato con tre diversi livelli di intensità di vibrazione per **Cellulite releaZer di Beurer**, che combatte adiposità e buccia d'arancia (€ 129,99).



STRATEGIE

Creme riducenti, device drenanti, massaggi in istituto (manuali o con dispositivi hi-tech), soin di medicina estetica: c'è di tutto e di più



Dall'alto. Uno scrub con granuli di alghe rosse e attivi del Mar Morto: Mineral Body Exfoliator di Ahava (€ 28). Un'emulsione termoattiva che rassoda e rimodella: Réponse Corps Sculpt Silhouette di Matis (€ 60). Tecnologia lipo-drone per Perfect Forms Slim Mission di Germaine de Capuccini (€ 50). 16 attivi naturali liporiducenti con mentolo a effetto freddo per Crio Sinergia Crema Anticellulite di L'Erborario (€ 29,90).

Dopo di che il secondo rimedio antipesantezza è il movimento, da effettuare possibilmente all'aria aperta, per consumare calorie e fare il pieno di sole e vitamina D. Secondo gli ultimi studi, tra l'altro, è importante dedicarsi a un'attività sportiva moderata quotidianamente o al massimo a giorni alterni. Pare infatti che sottoporsi a sedute massacranti in palestra due volte a settimana sia molto meno efficace per la remise en forme di mezz'ora di jogging o bicicletta ogni mattina. Infine il terzo punto è quello delle cure da concentrare sul corpo, per rimodellarlo e restituirgli bellezza a partire dalla pelle. Spiega Rigoni: «Essenziale lo scrub settimanale, che libera la superficie cutanea da impurità e cellule morte, leviga, ammorbidisce e riattiva il microcircolo».

MASSAGGI HI-TECH

Negli altri giorni, si può effettuare sotto la doccia una buona spazzolatura di tutto il corpo, dalla periferia degli arti verso il cuore, sempre per stimolare circolazione e drenaggio di tossine. Inoltre è necessaria tanta costanza nell'applicare mattina e sera sulle zone colpite da depositi adiposi un buon soin rimodellante, ricco di caffeina riducente, alghe e altri attivi che accelerino il metabolismo cellulare, per eliminare i grassi in eccesso. Utile anche un ciclo di massaggi, manuali o con macchinari. Dice infatti Federica Cingolani di Endospheres: «Il dispositivo con sfere di silicone che ruotano con frequenza e velocità variabili ha un'azione molto efficace per sgonfiare, ossigenare ed eliminare la buccia d'arancia». E da Lpg Federica Macchi aggiunge che «i rulli dell'endermologie aumentano la lipolisi del 70%». Chi preferisce trattamenti medici può ricorrere «a soin riducenti con ultrasuoni focalizzati o con laserlipolisi», suggeriti dalla dermatologa Mariuccia Bucci. Ma dà ottimi risultati anche il self-help con i nuovi device elettronici, che aiutano a distribuire i soin snellenti, vibrano, drenano, massaggiano e sciogliono l'adipe.

STRATEGIE

Un concentrato di attivi idratanti, lenitivi e rimineralizzanti, ideale durante e dopo un viaggio aereo e per schermare la pelle del viso dall'inquinamento: è **Minéral 89** di Vichy (€ 25), un booster di idratazione, ricco di acido ialuronico, minerali e acqua termale di Vichy. Il risultato è una cute morbida ed elastica anche 24 ore dopo l'applicazione.



Volare da un continente all'altro può "confondere" l'orologio biologico della pelle, sconvolgendo il suo processo di rigenerazione.



UN CONTO PERÒ È ESSERE LEGGERI, TUTT'ALTRO È VOLARE. Non siamo fatti per vivere a 10.000 metri d'altitudine e i viaggi aerei, soprattutto se molto lunghi, danneggiano il fisico a partire dalla pelle, che si disidrata in modo esagerato. La colpa è dell'atmosfera della cabina pressurizzata che ha un livello di umidità del 10%, mentre la nostra epidermide ha bisogno di una percentuale del 50-70. Non solo. L'aria secca e la scarsa umidità costringono le ghiandole a produrre più sebo, per cui la cute diventa per giunta grassa e arrossata. Il cambio di fuso orario, gli sbalzi di temperatura dal luogo di partenza a quello di destinazione, così come l'impatto delle particelle inquinanti e dei raggi Uva e Uvb durante gli scali, contribuiscono a alterare l'equilibrio della barriera cutanea. Tanto è vero che il 90% delle assistenti di volo lamenta di avere il viso stanco e segnato e l'87% dichiara di ritrovarsi la cute disidratata e senza comfort. Un recente studio di Vichy dimostra però che l'applicazione di un buon booster di idratazione come Minéral 89 della stessa marca consente al 100% delle hostess di mantenere un volto luminoso, con la pelle morbida ed elastica. Durante il volo è indispensabile bere molta acqua (4 litri se il viaggio dura 12 ore, ovvero un litro ogni tre ore), ma non vaporizzarla sul viso, consumare frutta e riposare il più possibile.