

Starbene

ti piaci e sei felice

DOSSIER MEDICINE DOLCI

PIÙ BELLE CON LE CURE SOFT

Risolvi acne, varici, cellulite e caduta dei capelli... naturalmente

Perdi 4 chili

LA NUOVA DIETA SENZA LIEVITO

Ti senti subito meglio e ti sgonfi

[**ORECCHIO TAPPATO**
CAUSE E RIMEDI CONTRO
DOLORI, FISCHI E RONZII]

Dentosofia

LO PSICODENTISTA
ANALIZZA (E CURA)
CARIE & BRUXISMO

GYM NELLA PAUSA PRANZO
IN 30 MINUTI
RASSODI GAMBE
E BRACCIA

18 DOLCI A CONFRONTO

LO SAPEVI CHE UN BIGNÈ EQUIVALE A 27 CARAMELLE?
tutte le calorie a pag. 63

Seno

Creme push up e trattamenti per taglie mini e maxi

Menopausa
Scopri come sarà la tua e...
agisci subito!

BICI + TRENO
Gli itinerari per allenarti fuori città

30 kg in meno
PALLONCINO O BISTURI?
LE SOLUZIONI DEFINITIVE
ANTI-OBESITÀ

Eco-vernici
Imbianca la casa
senza solventi



9 771120 527005



11105

ANNO XXXIV - N. 5 - MAGGIO 2011 - PUBBLICAZIONE PERIODICA - DIRETTORE RESPONSABILE: ANTONIO DI BENEDETTI - VICE DIRETTORE: ANTONIO DI BENEDETTI - REDAZIONE: MONDADORI - VIA MONTENAPOLEONE, 10 - 20121 MILANO - TEL. 02 760631 - FAX 02 76063211 - WWW.STARBENE.COM - Pagine: 108 - Abbonamento annuo: 22,00 Euro (Italia) - 24,00 Euro (Europa) - 30,00 Euro (Resto del mondo) - Distribuzione: 100% - Stampa: Grafica - Via... - Periodico di diritto - Legge 633/59 - Registrazione Tribunale di Milano n. 108/55 - Sped. in abb. post. n. 108/55 - Bollo di diritto - Poste Italiane s.p.a. - Direzione provinciale di Milano - Autorizz. n. 108/55 - Abbonamenti: Mondadori - Via... - Tel. 02 760631 - Fax 02 76063211 - E-mail: abbonamenti@mondadori.com

seno ogni MISURA ha il suo bello!

La buona notizia? Il seno ideale non esiste. Una notizia ancora migliore? Il seno più bello è... il tuo! Sì, perché ogni taglia ha i suoi vantaggi: dalla prima (antigravità) alla quarta e oltre (suscita invidia nelle donne e desiderio negli uomini). Se impari ad apprezzare il tuo seno, a valorizzarlo e soprattutto a prendertene cura nel modo giusto, ti potrà dare tantissime soddisfazioni





Testo di **Laura D'Orsi**

Da ragazzina attendi fiduciosa che "qualcosa" arrivi a riempire la T-shirt: poi un bel giorno quel "qualcosa" sboccia, ma ancora non puoi sapere come andrà a finire. E arriva il momento in cui capisci che è definitivo: eccolo, è il tuo seno, parte della tua identità femminile. Ma, chissà perché, non è mai come quello che avresti voluto!

● **Il tuo modello? Sei tu.** «Il desiderio di uniformarsi a un ideale è normale, specie nelle giovanissime», osserva Katia Vignoli, psicossomatista. «Ma se ti accetti come sei, anche nella misura del seno, ti renderai conto della tua unicità: scoprendo che, di solito, la taglia "sbagliata" è un'espressione di armonia che fa parte di te».

● **Tonica sì, ma anche morbida.** «Un altro mito dei nostri tempi è la tendenza a "indurirci": persino il seno, per definizione morbido e accogliente, deve essere sempre sodo, alto», continua Vignoli. «Certo, un petto flaccido non è attraente, ma se hai una taglia "più" sarà inevitabile un piccolo cedimento; non è un difetto, ma una caratteristica che ti rende desiderabile, perché più vera e naturale». E non farti problemi se hai un seno mignon: «Per certi uomini è più sexy, perché non ricorda la mamma, ma un erotismo più "moderno"», osserva lo psicoterapeuta Giuseppe Rescaldina. Quindi fai il possibile per mantenere il tuo seno in forma, ma non farne una malattia!

● **Amati come sei. Ma al tuo meglio.** Morale? Ogni misura ha il suo bello, come ti raccontiamo nelle prossime pagine: non esiste quella ideale per tutte, a dispetto di quel che sembra guardando le "rifatte". Mini, midi o maxi che sia, apprezza i pregi del tuo seno. Coccozzolo con creme e trattamenti, scegli il reggiseno giusto (che può sostenerlo e magari anche regalargli una rotondità in più) e... goditelo!

Manuela
ha una
mini taglia!



Paolo Puliga, iStockphoto

Prima misura

ARROTONDA

Piccolo è bello, perché la forza di gravità non preoccupa il seno extra-small. Ma se vuoi rimpolparlo, ecco le dritte per te

D'accordo, una prima misura forse è un po' poco. Avere il seno mignon, per molte donne, è un cruccio: gli abiti non cadono proprio a pennello e le scollature non sono provocanti. Ma portare una taglia piccola ha senza dubbio dei vantaggi. «Innanzitutto il seno è più leggero e quindi è meno soggetto a cedimenti», spiega il dermatologo Antonino di Pietro. «E durante l'attività sportiva non ci sono fastidiosi "balanzolamenti", che nelle taglie maxi possono

provocare la formazione di smagliature». Se però desideri arrotondare le forme, i cosmetici ti possono dare una mano. «Alcuni prodotti contengono fitoestrogeni, sostanze vegetali simili agli ormoni femminili, ad azione molto blanda. Stimolano il seno solo in superficie, a livello dei dotti mammari, facendolo diventare un po' più turgido», dice l'esperto. Altri contengono estratti vegetali che favoriscono la produzione di collagene, una fibra naturale capace di "rimpolpare" i tessuti. Altre sostanze ancora agiscono sull'adipofillina, una proteina che facilita l'accumulo dei lipidi nelle cellule di grasso sottocutaneo, rendendo il seno più pieno.

È VERO CHE...?

1 Il caffè fa rimpicciolare il seno?

Il caffè può aggravare la mastopatia, un disturbo che modifica il tessuto ghiandolare del seno, ma in generale non ha conseguenze visibili sul volume del petto. In compenso, secondo una ricerca dell'Università di Toronto (Canada), berne due o tre tazze al giorno può proteggere da alcuni tipi di tumore alla mammella.

2 La birra fa aumentare il décolleté?

La birra contiene luppolo, ricco di fitoestrogeni, che possono interagire con la ghiandola mammaria, addensandola leggermente. È probabile che un'assunzione abbondante di birra possa quindi stimolare il seno e renderlo più turgido, ma è lo stesso effetto che si otterrebbe con alimenti meno a rischio (la soia) o con cosmetici specifici.

3 Si può allattare anche con una protesi?

Dipende molto da dove è posizionata la protesi. Se si trova sotto i muscoli pettorali non ci sono contatti con la ghiandola mammaria e quindi non ci sono problemi. Se invece è davanti alla muscolatura, potrebbe interferire con i dotti lattiferi.



IL TRATTAMENTO

Incrementa il collagene

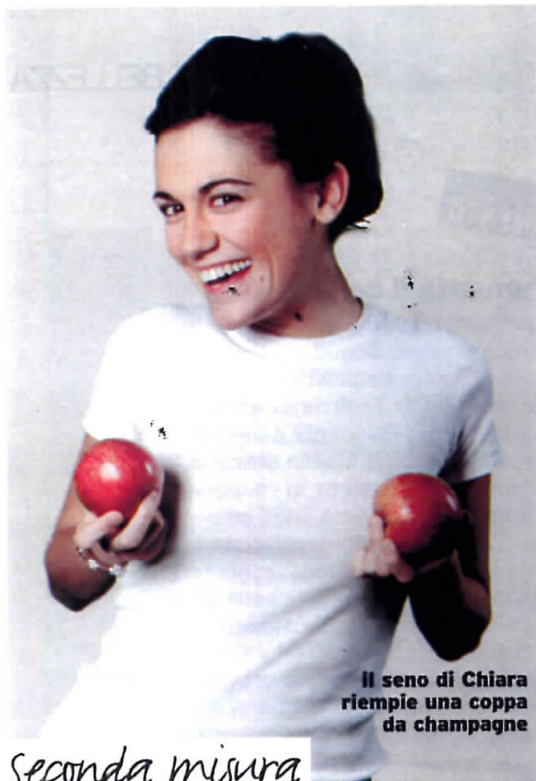
Compattare i tessuti e rendere subito il seno più tonico e tondo. Sono i risultati che si possono ottenere negli istituti *Dibi* con il trattamento *Body Tech Seno*. «Prima si applica un siero rassodante a base di fitoestratti, tra cui la kigelia africana, che incrementa la produzione di collagene e lo "stoccaggio" di grasso negli adipociti», spiega Marina Pellicciaro, estetista e formatrice *Dibi*. «Poi si massaggia un gel effetto push up che rende la pelle elastica e regala una immediata tensione». Ogni seduta dura circa 30 minuti e costa 36 €. Il ciclo completo prevede 5-8 sedute. (Info: www.dibicenter.it).



LA CREMA OK

Alza il volume!

Con gli estratti bio-vegetali si può stimolare l'aumento del volume degli adipociti, per rimpolpare il décolleté. Le proteine vegetali invece donano morbidezza ed elasticità. Li trovi nel *Trattamento Seno Volumizzante Effetto Push-up* di *Deborah Bioetyc*, che rimodella i contorni del seno, li arrotonda e assicura un effetto tensore. 150 ml, 14 €. In profumeria.



Seconda misura

TONIFICA

Il suo punto debole? Può "svuotarsi" in seguito a una dieta o all'allattamento. Il rimedio? Stimolare elastina e collagene

Non si può definire prospero ma è certamente elegante: un seno contenuto in una seconda taglia è molto femminile senza mai essere mai volgare. E ha il vantaggio di far apparire più snelle e slanciate rispetto a un décolleté extra large. Non ultimo, il seno medio-piccolo sta tornando di moda: negli Stati Uniti, si sono formati gruppi di donne che rivendicano la sensualità delle taglie small e le celebrities che portano con orgoglio la seconda misura sono numerose: da Michelle Pfeiffer a Keira Knightley, da Victoria Beckham a Natalie Portman. «Ma anche un seno di misura contenuta può andare incontro a svuotamento, soprattutto dopo una dieta o una gravidanza», avverte Antonino Di Pietro. Così può apparire ancora più minuto di quanto non sia in realtà. Rassodare e prevenire il rilassamento dei tessuti è quindi la parola d'ordine. «I principi attivi più efficaci sono quelli che stimolano la produzione di elastina e collagene», spiega il dermatologo. Tra le sostanze più efficaci, ci sono aminoacidi come glicina e lisina, isoflavoni della soia, centella asiatica. Per mantenere elevato il livello di idratazione, ci vogliono anche ingredienti che trattengono l'acqua, come l'acido ialuronico, o che ne impediscono l'eccessiva disidratazione, per esempio gli oli vegetali.

È VERO CHE...?

1 Quando si dimagrisce il seno è la prima zona che perde tono? Il tessuto adiposo del seno è in gran parte naturale e non accumulato. Quando si dimagrisce, la perdita di grasso si nota subito mentre è meno visibile nelle altre zone del corpo dove ce n'è "in più". Ecco perché è importante calare lentamente.

2 Dopo una gravidanza il petto si svuota sempre? No. Dipende dall'elasticità naturale dei tessuti, ma anche dalle attenzioni che si hanno: prendere il giusto peso, usare sempre reggiseni adeguati, fare esercizi per tonificare e usare cosmetici specifici.

3 Fare jogging senza reggiseni è dannoso? Si è meglio evitare. I sobbalzi provocano continui stiramenti alla cute e a lungo andare possono ridurne l'elasticità.



LA CREMA OK

Tono e compattezza

Per ottenere dei risultati con una crema-seno sono importanti gli attivi e la costanza nell'applicazione. Per tonificare i tessuti sono utili aminoacidi come glicina, lisina, prolina, acido ialuronico e triterpeni di centella asiatica, componenti della crema rassodante *Seno 3D* di *Dermophysiologique* da applicare due volte al giorno. Se vuoi puoi mettere prima il siero volumizzante della stessa linea. 150 ml, 58 € (il siero: 15 fiale, 68 €). Negli istituti.

IL TRATTAMENTO

Rinforza i tessuti

Si comincia con un piacevole massaggio di benvenuto, si continua con un peeling delicato ai sali del mar Morto e, a seguire, con efficaci frizioni con oli essenziali rassodanti, come quelli di rosmarino e di sandalo. Sono le prime fasi del trattamento *Soin Precision Tonifiant* di *Matis*, per il rassodamento del seno. «Poi viene applicata una maschera a base di equiseto e guaranà che svolgono un'azione rinforzante sui tessuti e tonificante», spiega Barbara Rossi, estetista *Matis*. Infine, si applica un gel specifico. Ogni seduta dura un'ora e un quarto e costa 68 €. Per un trattamento completo ne servono circa 6-8 (info: www.matis-paris.it).

Terza misura

PREVIENI LE SMAGLIATURE

Il volume è perfetto, ma le strie sono in agguato: antiossidanti ed estratti vegetali possono tenerle alla larga

Florido ma senza essere esagerato, il seno della terza è probabilmente il più armonioso. Regala curve proporzionate e sensuali e riempie alla perfezione gli abiti scollati. Un décolleté così, dunque, va trattato con molta cura per evitare che si rovini.

«Quando il seno è abbastanza voluminoso, uno dei pericoli principali sono le smagliature», spiega Di Pietro. «Le taglie prosperose rischiano di più, sia perché possono svuotarsi maggiormente, sia perché un seno più grande è anche più pesante e tende a rilassarsi». Facci attenzione: le strie si dispongono a raggiera intorno al capezzolo, perché le fibre interne si lacerano perpendicolarmente al senso di maggiore tensione della pelle. Cosa si può fare? «Oltre a evitare eccessivi sbalzi di peso, per rendere meno visibili le smagliature si



Vanda porta fiera una terza

possono usare creme a base di acido boswelico, che ha azione antinfiammatoria e riparatrice sui tessuti», spiega l'esperto. Ottimi anche ingredienti emollienti come l'olio di mandorle dolci, ricco di vitamina E dall'effetto riparatore, e perfetti gli antiossidanti, come la carnosina, che contrastano l'invecchiamento cutaneo.



LA CREMA OK

Indicato per le pelli sensibili

L'olio essenziale di rosmarino è un buon cicatrizzante, che aiuta a contrastare la comparsa delle smagliature: è uno degli atout di *Defence Body Seno* di BioNike che migliora l'aspetto dei tessuti del décolleté anche grazie ad attivi che stimolano la sintesi di collagene, creano un film continuo con un effetto lifting e esercitano un'azione anti-radicali liberi. 100 ml, 25,50 €, in farmacia.

IL TRATTAMENTO

Con l'ossigeno ringiovanisce

L'azione rigeneratrice dell'ossigeno per combattere smagliature e segni del tempo. È la proposta di *Maya Beauty*, che si avvale di apparecchiature per la propulsione del prezioso gas. «Si comincia con una microdermoabrasione a base di sfere di corindone e ossigeno», spiega Lorena Mora, formatrice Maya Beauty. «Poi si stende un prodotto elasticizzante e si passa un manipolo che, massaggiando la pelle, emette ossigeno, favorendo la penetrazione dei principi attivi». Una seduta dura 45 minuti e costa 120 € circa. Se ne consigliano 6-8 per fare un ciclo completo. I risultati si mantengono a lungo (info: www.maya-beauty.com).

È VERO CHE...?

1 È normale avere un seno più grande e uno più piccolo?

Otto donne su dieci, già dall'adolescenza, hanno il seno asimmetrico: uno è più grosso dell'altro o posto più in alto o in basso. Nessun problema sotto il profilo della salute mentre, a livello estetico, vale la pena intervenire solo quando il difetto è molto evidente.

2 Non si deve dormire a pancia in giù? Sì, esatto: il seno si schiaccia e la pelle si "stropiccia". Sul

décolleté si formano così dei segni verticali, chiamati non a caso "pieghe del sonno". Purtroppo con il tempo tendono a diventare delle vere e proprie rughe.

3 Lo stress causa le smagliature?

In effetti è stato dimostrato che uno stato di tensione psicologica prolungato stimola le surrenali a produrre più cortisolo, un ormone che interferisce con il collagene e fa perdere elasticità alla pelle.





Anna ha una invidiatissima quarta

Quarta misura SOSTIENI

Per "tenerlo su" devi agire su tutto il petto, arrivando fino al collo. Così le "bretelle naturali" lavorano al meglio

Se ti porti a spasso una quarta misura puoi ritenerti invidiata dalla maggior parte delle donne. Da un recente sondaggio è emerso che il sogno nel cassetto del 33% del gentil sesso d'Europa è il seno di Monica Bellucci. Segue quello di Laetitia Casta (29%) e, al terzo posto con il 28% delle preferenze, quello di Maria Grazia Cucinotta. Tutte decisamente maggiorate. «Preservare un capitale di bellezza così significa prima di tutto contrastare i cedi-

menti dovuti al peso del seno stesso», spiega il dermatologo. «Le specialità più indicate contengono fattori idratanti e nutrienti, come vitamine e acidi grassi essenziali, oltre a sostanze che regalano un immediato effetto lift up. Si tratta dei cosiddetti peptidi, catene di amminoacidi che formano sulla pelle una specie di reticolo in grado avvolgerla e sostenerla». Le creme anti rilassamento vanno massaggiate circolarmente dalla base del seno verso il collo. Non va trascurata nemmeno la parte sotto il seno, nella piega che si forma con il torace e, possibilmente, anche la zona delle scapole, dove la pelle costituisce una specie di bretella naturale.

È VERO CHE...?

1 In certi giorni il seno è "più giù"?

Nella fase premenstruale estrogeni e progesterone sono al massimo e questo provoca ritenzione idrica. Il seno diventa quindi più turgido, "scende" e dà un senso di indolenzimento. Con il ciclo, gli ormoni sono al minimo e la sensazione finisce. Se è molto fastidiosa, il medico può prescrivere una crema a base di progesterone.

2 La postura corretta aiuta a mantenere il petto tonico? Sì, perché

quando si sta con le spalle ricurve il peso è affidato solo alla pelle. Se invece si tengono le spalle dritte, le mammelle appoggiano meglio sul muscolo grande pettorale e rimangono più in alto.

3 I reggiseni troppo stretti (tipo i *minimizer*) sono dannosi? Non

ci sono problemi per la salute. Ma un reggiseno troppo stretto può ostacolare l'ossigenazione dei tessuti. Alla lunga, poi, possono formarsi rotolini di grasso sotto il seno o vicino alle ascelle in corrispondenza degli elastici, dove la pelle è più compressa.



IL TRATTAMENTO

La maschera che rialza

Per risollevarlo un seno pesante può servire un trattamento d'urto in istituto come quello proposto da *Guinot*. «Si comincia con un leggero peeling agli enzimi, per preparare la pelle ad accogliere i principi attivi», dice Lorena Passadore, responsabile della formazione Guinot. «Si stende un concentrato al collagene marino e subito dopo una maschera tiepida che, solidificandosi, svolge un'azione rimodellante immediata». Infine, si applica un siero con ingredienti che migliorano la tonicità dei tessuti. Un trattamento completo prevede 10-15 sedute. Il prezzo per ognuna è di circa 100 € (info: www.universodellabellezza.it).



LA CREMA OK

Per "tirare su"

Dna vegetale, acido ialuronico, oli ed estratti vegetali, vitamina E e ceramide 3 agiscono con efficacia contro il rilassamento e la perdita di tono: *No Gravity Breast Emulsion* di *Kleraderm*, un'emulsione fresca e leggera, li ha tra i suoi attivi e regala anche un gradevole effetto tensore. Da applicare due volte al giorno. 100 ml, 83 €, in farmacia.