



Testo di **Claudia Bortolato**

Siamo in tante a trascurarlo. Eppure bastano alcuni gesti quotidiani facili e veloci (e i prodotti giusti), per mantenerlo giovane e sexy a lungo

Non dimenticare... **IL COLLO**

Un collo con una pelle liscia e vellutata, elegante e flessuoso, non è sempre questione di fortuna. È anche frutto di attenzioni costanti, da iniziare il prima possibile perché qui l'epidermide mostra presto i segni dell'aging. «Colpa della forza di gravità e di una pelle per natura sottile, priva di ghiandole, facile a se-

gnarsi e a rivelare macchie e rossori», spiega il dermatologo **Antonino Di Pietro**, presidente fondatore dell'Isplad (*International Society of Plastic Aesthetic Dermatology*). Per fortuna è possibile contrastare la tendenza. Metti in atto subito la prima prevenzione: una postura corretta. Dai 30 anni in poi puoi ricorrere ai trattamenti cosmetici e, se i cedimenti sono già evidenti,

a quelli medico-estetici. «Inoltre ricorda di struccare sempre anche il collo, parte posteriore compresa, con un detergente a pH neutro o con prodotti specifici, e una-due volte la settimana fai uno scrub con lo stesso prodotto che usi per il viso. Massaggialo con movimenti ascendenti, da metà décolleté al mento», consiglia Di Pietro.

Segue >

Segni di rilassamento?

Bloccali con massaggi e vitamine

L Pizzicati la pelle del collo e rilasciala. Torna subito a posto? Bene, mantieni la tonicità con la postura e le creme. In caso contrario, corri ai ripari.

● **Un bel portamento** contrasta la perdita di tonicità e "allunga" visivamente il collo: camminando immagina che un filo tiri la tua testa verso l'alto. Anche il sorriso serve: stirare al massimo le labbra orizzontalmente tonifica di riflesso la parte alta del décolleté. E tutti i giorni esegui questo esercizio: a busto eretto, gira il capo a destra e a sinistra; poi spingi il mento in basso avvicinandolo allo sterno. Mantieni per 5 secondi, poi rad-

drizza la testa. Ripeti 3 volte.

● **«Per la routine cosmetica**, scegli le creme con peptidi, rassodanti e ridensificanti. Perfetti anche i prodotti con altre sostanze anti-età, come alchemilla, acido alfalipoico e vitamine C, A ed E (antiossidanti). E ancora ratania e burro di karitè: stimolano i fibroblasti, nutrono e idratano», consiglia il cosmologo Umberto Borellini. Non lesinare sulla quantità di crema e trasforma l'applicazione in un piacevole rito da ripetere mattina e sera, con un automassaggio. Stendi la crema con lievi movimenti circolari partendo dal centro del collo verso l'esterno, in direzione delle clavicole e della zona retro auricolare e proseguendo, con pollice e indice, lungo la linea della mandibola. «Utili, in sinergia alla crema, anche un siero a base di vitamina C e un integratore con collagene marino e spirulina, che aumentano la tonicità della pelle (servono cicli di 2-3 mesi)», suggerisce ancora il dottor Borellini.



● **«Il dermatologo plastico** interviene quando il rilassamento inizia visibilmente a evidenziarsi: puoi effettuare la biostimolazione con tecnica *Overlap*, microiniezioni locali con acido ialuronico naturale, per dare maggior turgore ed elasticità alla cute e ridurre le pieghe evidenti. Occorrono in media 3 sedute l'anno. Costo: circa 500 euro a trattamento», aggiunge il professor Antonino Di Pietro.

TRUCCHI DI STILE PER MINIMIZZARE I DIFETTI

● I piccoli difetti possono essere corretti anche con le acconciature e le scollature adatte. **Se il tuo collo è un po' corto**, sono adatti i tagli alla garçonne con la punta dietro, oppure raccolti e tirati in uno chignon alto. Per dare slancio, preferisci maglie e vestiti con la scollatura a V. Quanto ai bijoux, dimentica collier vistosi e pesanti e punta su orecchini e collane sottili. Sei tra le fortunate che hanno **un collo lungo**? In questo caso evita di portare i capelli molto corti o raccolti in alto. Ideali sono le mezze lunghezze, possibilmente molto scalate e asimmetriche, che oltretutto sono tanto trendy. Preferisci le scollature quadrate, scegli collier piatti e voluminosi ed evita le collane lunghe. **Il collo tendenzialmente largo** va lasciato "libero", dunque non appesantirlo con gioielli o scollature "importanti", tipo quelle a barchetta. Si ai tagli corti, ma "pieni" e alle code di cavallo, alle scollature un po' profonde e alle collane lunghe.



Emma Watson mette in risalto il collo con un taglio extra short.

Prime rughe in vista?

Cuscino basso e trattamenti ok

2 Le chiamano "collane di Venere", ma il nome non inganni: noi vogliamo il collo perfettamente liscio!

● **Abbassare il mento** per leggere o scrivere favorisce la comparsa di segni e rughe: se passi molte ore al computer usa i *portadocumenti* che tengono in verticale i fogli. Colloca la scrivania in modo da evitare il sole diretto: i raggi UVA che inducono il photoaging oltrepassano anche i vetri e sono nocivi in ogni stagione. La prevenzione continua la notte: scegli un cuscino non troppo alto, per non costringere il collo a una curva innaturale. E non dormire a pancia in giù o con la testa sempre girata da un lato.

● **«Di giorno la protezione solare è indispensabile»**, dice Borellini. «Preferisci i cosmetici con sostanze antiage, come estratti vegetali di ginseng, luppulo, salvia, olio di soia e riso, ricchi di fitoestrogeni che ristrutturano il mantello epidermico». Ottimi anche i prodotti con l'estratto di lino, che favorisce l'espressione dei collagene di tipo XVI e XII (i principali costituenti del derma superficiale), e quelli con cellule staminali vegetali, perché aiutano a controllare il crono e il photoaging e svolgono un'azione di sostegno del collagene e dell'acido ialuronico. «Sotto la crema puoi stendere un siero effetto botox: contiene *esapeptide 3 non tossico*, che



Inizio di doppio mento?

La postura "da regina" ti aiuta

distende il derma, con un effetto lifting temporaneo», suggerisce Borellini. Completa con integratori a base di antiage naturali: estratto di melograno, uva e licopene. Prendili per 2 mesi, secondo le dosi indicate nelle confezioni.

● **«Se invece il danno è già evidente**, dal dermatologo plastico puoi provare lo *Skin Balance System*», aggiunge Di Pietro. «Prevede un peeling di intensità variabile secondo il tipo di pelle, una maschera personalizzata con principi attivi concentrati (quali aloe, estratto di ortica e olio di borragine e una particolare miscela di oligopeptidi) e, per finire, l'applicazione di una crema formulata su misura. Ogni seduta costa circa 300 euro».

3 L'idea di ingrassare anche sul collo è fastidiosa: ma se noti un piccolo accumulo di adiposo sotto il mento non devi rassegnarti alla pappagorgia.

● **Si chiama platisma** il sottile muscolo che avvolge il collo. Per rinforzarlo, e contrastare così il rilassamento e la forza di gravità che portano al doppio mento, effettua ogni giorno questo esercizio. Abbandona la testa all'indietro e apri la bocca. Quindi chiudila e riapri per una decina di volte. Ovviamente, a questo devi associare una postura corretta: allunga la nuca verso l'alto come se portassi una cesta, alla maniera delle donne africane, con la colonna che segue le curvature naturali, senza essere né rigida, né eccessivamente rilasciata. E controlla anche il bacino che, in piedi o seduta, deve essere leggermente ruotato avanti.

● **Passiamo alle cure cosmetiche:** tutti i giorni, mattina e sera, puoi stendere creme o emulsioni con

estratti vegetali che aiutano lo smaltimento dei grassi, come carnitina, cola, arancio amaro, estratti di semi di guaranà. Per favorire l'assorbimento dei principi attivi e stimolare la circolazione sanguigna, dopo l'applicazione del prodotto puoi pizzicare la zona con delicatezza, ma allo stesso tempo con decisione, per 2-3 minuti, oppure puoi "far rullare" gli speciali massaggiatori di legno. Inoltre, per 2-3 mesi puoi assumere integratori a base di tè verde oppure di acido linoleico coniugato, che aiutano a ridurre le cellule adipose.

● **«Se il doppio mento è molto accentuato**, la soluzione più radicale ma soft (che può sostituire le tecniche chirurgico-estetiche, come la liposuzione) è *Slim Lipo*: uno speciale laser a doppia lunghezza d'onda che fonde selettivamente gli adipociti a bassa temperatura e drena contestualmente il grasso. Costa circa 1500 euro», conclude il professor Antonino Di Pietro. ❖

Ecco i prodotti studiati per allontanare i segni del tempo

Rialza il doppio mento in soli 15 minuti grazie a un'azione lifting immediata: da provare al volo! *Instant 3D Lifting Neck Area* di *HighTech Cosmetics*. 30 ml, 45 €. In farmacia.



NEW



Contro le "collane di Venere", *Neck Cream* di *Codigen* con oligoproteine vegetali e vitamine. 50 ml, 70 €. In farmacia.

Ricompatta i tessuti con le cellule staminali di mela: *Crema collo, seno e décolleté* di *Staminalis* nutre e ricompatta i tessuti. 100 ml, 70 €. Nei centri estetici.



Contrasta le rughe svolgendo un'azione antiossidante: applica *Staminaline* Anti-age Viso* di *Cadey* a partire dal décolleté. 75 ml, 12,90 €. Nei super.



Riduce il rilassamento cutaneo risollevando i contorni: *StriVectin TL™ Crème Tenseur Remodelante Visage et Cou*. 50 ml, 79 €. Nelle profumerie Sephora.



I cedimenti sono già visibili? *Perfecta Crema collo e décolleté* di *Collistar*. 50 ml, 60 €. In profumeria.