

amada

1.20-20 maggio 2003

MODA MICRO & MACRO

PICCOLI PEZZI
E TAGLIE
OVERSIZE

MEDICINA

CONTRO I TUMORI
CURE PIÙ DOLCI

PECCATI DI GOLA

COME
CONCEDERSI
IL MEGLIO
A TAVOLA

FIGLI

SESSO, CRISI,
MALATTIE:
È GIUSTO DIRE
TUTTA LA VERITÀ?

**COPPIE
SCOPPIATE**
NON ODIATEVI,
ARRIVA IL
GALATEO
DELL'ADDIO

€ 1,60



9 771120 434006

RCS Periodici Settimanale - Austria Euro 2,90 - Canada Can\$ 5,00 - Francia Euro 3,05 - Germania Euro 3,95 - Gran Bretagna Chf 2,20 - Grecia Euro 2,50 - Olanda Euro 3,50 - Portogallo Cont. Euro 2,75 - Spagna Euro 2,55 - Svizzera Canton Ticino Chf 3,80 - Svizzera Chf 4,20 - USA N.Y.C. Usd. 4,20 - Other Usd. 4,50 - Sped. in a.p. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano*

Un aiuto dall'agopuntura

Stress e stanchezza sono nemici di qualsiasi programma di remise en forme. Per questo il dottor N'Guyen, specialista di agopuntura a Parigi, consiglia un paio di sedute rilassanti e riequilibranti prima di iniziare una dieta. Anche per stimolare reni, stomaco e intestino a smaltire le tossine

La moda dell'estate aspetta al varco cuscini e buccia di arancia. Correrai ai ripari se puoi e i rimedi non mancano, ma qualsiasi piano d'attacco richiede metodo e costanza. Lo testimoniano due celebrities che di chili ne hanno persi tanti e ora raccontano l'esperienza nelle rispettive biografie, bestseller in Francia. Sonia Dubois, scrittrice, in *A chacun son régime* suggerisce di imporsi una disciplina e di non perdere mai di vista l'obiettivo. Lo stilista Karl Lagerfeld, autore insieme al suo dietologo Jean Claude Houdret di *Meilleur de régimes*, svela che il segreto per rientrare nella taglia 42 è la forza di volontà.

Primo: depurarsi Il vantaggio è duplice: l'organismo liberato da scorie e tossine, risponde meglio al regime dimagrante. Inoltre, eliminando i liquidi, si riducono punto vita e circonferenze oversize di cosce e fianchi, e si combatte la formazione della cellulite, drenando i tessuti adiposi. La via più facile? Bere almeno due litri d'acqua, povera di sodio, al giorno. Meglio se lontano dai pasti, anche sotto forma di infusi di finocchio, tarassaco, frassino e regina dei prati. L'idea in più: provare il test di saturazione alimentare al nuovo Espace Vitalité Henri Chenot del Resort L'Abereta in Franciacorta (www.albereta.it): serve a scoprire i cibi che l'organismo non tollera.

Vincere la pigrizia Una classifica, stilata dall'Università di Navarra, in Spagna, e pubblicata dall'*International Journal of Epidemiology* di Oxford, ci colloca al 6° posto tra i pantofolai europei, dopo portoghesi, belgi, spagnoli, tedeschi e greci. Le ragioni della sedentarietà sono per lo più culturali: il *British Medical Journal*, intervenendo sul tema, ha rivelato infatti che la gente risulta più ricettiva se l'invito a muoversi viene dal medico piuttosto che dai media. Che fare dunque? Non è necessario andare in palestra ogni giorno. Basta un'ora di esercizio fisico (camminare, salire le scale) per mantenersi in forma e prevenire le malattie cardiovascolari. E inoltre 40 minuti di camminata, a passo spedito, sono più utili di 20 minuti di corsa: «Quando si fa sport i muscoli assorbono il 90% dell'ossigeno respirato. Appena il 50% nel caso di una lunga passeggiata: il rimanente è quindi disponibile per bruciare le riserve adipose», spiega Antonio Caroli, personal trainer.

Quale dieta? L'errore che più facilmente si commette è saltare i pasti: così il viso si svuota, il seno sparisce, ma la buccia d'arancia resiste su glutei ed esterno cosce. «Non bisogna dimenticare che il grasso, in una certa misura, serve a proteggere le articolazioni e che, tendendo la pelle, mantiene il viso giovane a lungo. Nelle donne gli adipociti si concentrano dalla vita in giù perché gli estrogeni li pilotano nelle cosiddette zone di «richiamo sessuale», addette alla riproduzione», spiega

Antonino Di Pietro, dermatologo. «Le diete drastiche tolgono energia, abbassano il morale e compromettono il tono muscolare. Inoltre i chili persi in fretta si riacquistano subito. Fondamentale è invece mantenere l'equilibrio tra calorie introdotte e calorie bruciate. Un'alimentazione calibrata deve fornire il 55% di zuccheri, 30% di grassi, meglio se vegetali, e il 15% di proteine». I carboidrati? Solo a mezzogiorno, mai a cena.

SOS integratori Pillole, capsule, flaconcini che promettono di sconfiggere la cellulite e di far perdere una o due taglie: i preparati in commercio sono tanti e, quasi tutti, non richiedono prescrizione medica perché contengono gli stessi principi naturali presenti nei cosmetici, a cui vanno associati per amplificarne l'efficacia. «Pur non avendo controindicazioni, né provocando effetti collaterali, gli integratori da soli non fanno miracoli», spiega Daniele Tallec, fitoterapeuta. «Contribuiscono però a sciogliere i grassi, stimolano il microcircolo rallentato, diminuiscono la permeabilità dei vasi e prevengono quindi la formazione degli edemi». Un discorso a parte meritano gli spezza-fame, derivati marini e vegetali (chitosano, guar, garcinia Cambogia, glucomannano), ricchi di fibre che, gonfiandosi nello stomaco, danno un senso di sazietà e riducono lo stimolo dell'appetito. Per questo vanno assunti 20 minuti circa prima dei pasti.

Metodi spaziali Risultati apprezzabili si riscontrano già dopo le prime applicazioni con i nuovi apparecchi nati dalla ricerca aerospaziale. Il Vacustylor esegue un drenaggio profondo dei tessuti di gambe, cosce e glutei, sfruttando una sequenza alternata di pressioni all'interno di una capsula, prima piena d'aria poi sottovuoto (info 800.566.880). Il Powerplate, testato dagli astronauti prima delle missioni Shuttle, prevede 20 minuti di ginnastica su un asse che emette vibrazioni, con benefici immediati per muscolatura e circolazione (info 01.42.86.55.35). Meno avveniristico, ma ugualmente efficace è l'Hydrofor, un piccolo generatore di correnti pulsate a bassa frequenza, munito di due elettrodi: uno carica il principio attivo prescelto da un programma computerizzato (sciogli-grasso, tonificante, stimolante) e lo veicola nel derma, fino a una profondità di 10 cm. L'altro termina con un manipolo che scorre sulla zona da trattare (info 02.7631.65.11). Cellu m6 Kmi è la nuova versione di una macchina di successo, l'Endermologie: agisce contro accumuli adiposi, cellulite e atonia, con due rulli rotatori indipendenti che eseguono un massaggio profondo per 35 minuti.

Foto di A. Weinberger/M. Figaro/Volpe
Still life Decabibò
a cura di Stefania Agamennone