

In vendita solo
in abbinamento
con il settimanale
Oggi
per complessivi
€2,20
Arma €0,60
+ Oggi
€1,60

n.34 - 26 agosto 2003

SAI CAPIRE
SE LUI TI TRADISCE?

PER DIVENTARE
OTTIMISTA,
MANGIA SARDINE

MODA

NUOVO
BONTON
CAMICIE BIANCHE,
ABITI GIORNO-SERA

GUIDA
ALLE MIGLIORI
BEAUTY FARM

S.O.S.
PEDOFILIA:
CHIAMA
IL NUMERO
VERDE

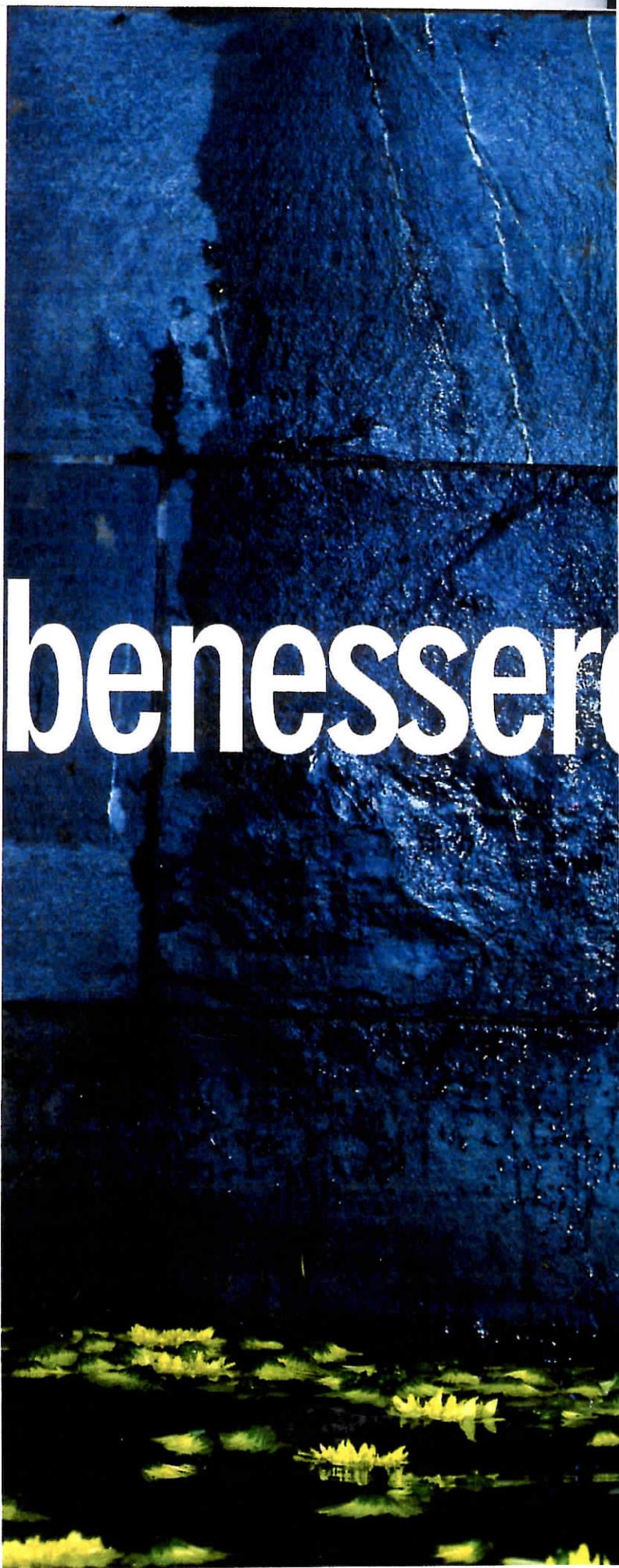
B E L L E Z Z A

progetto H₂O

nuovo benessere

L'acqua è il bene più prezioso per l'equilibrio della pelle e la salute di tutto l'organismo. Ecco le regole per la giusta assunzione. Di Maria Tinelli

Siti internet, summit mondiali, campagne contro gli sprechi e persino un manifesto che invoca una più equa distribuzione delle risorse idriche del pianeta: nell'anno della grande sete, l'acqua è il bene più celebrato e ricercato. Per i più fortunati è un comfort quasi scontato: da sorseggiare in water-bar e locali alla moda, dove ormai la «carta» delle minerali affianca quella dei vini. O da riscoprire nei corsi della neonata Associazione Degustatori (tel. 0541.738028), dove maître e ristoratori eccellenti insegnano l'arte degli abbinamenti giusti, della mescolta e persino della scelta del bicchiere. Per i due terzi dell'umanità questo elemento vitale resta però un miraggio che può concretizzarsi solo con l'aiuto di missioni umanitarie come quella assunta dall'Unicef, in collaborazione con il marchio Biotherm: il loro progetto «Acqua per la Vita» prevede infatti la costruzione di nuovi pozzi in Benin e Cambogia che allevieranno le difficili condizioni di vita di milioni di bambini. Grandi drammi e nuove eccentricità dunque: tutte confermano la necessità e l'importanza dell'acqua per il nostro organismo. Prova ne è



Sorsi di salute alle terme

Il successo delle spa ha portato alla riscoperta di una terapia antica, ma straordinariamente efficace per la bellezza della pelle e per la depurazione e il benessere dell'organismo in generale: la cura idropinica. Si effettua a digiuno e consiste nel bere acqua, direttamente alla fonte, a piccoli sorsi, ogni mattina per otto-dieci giorni consecutivi, secondo le indicazioni di uno staff medico. I centri più accreditati? Le Terme di Fiuggi, Montecatini, Chianciano e Salsomaggiore. Info: www.federterme.it



Il fatto che si resiste cinque settimane senza cibo ma solo cinque giorni senza bere. Per la pelle poi, la formula H₂O è la miglior alleata di bellezza: entra nella composizione dei suoi tessuti ed è garante di elasticità e giovinezza. Ma qual è la giusta dose quotidiana e come assumerla?

8 bicchieri al giorno

«Uno tiepido al mattino, appena sveglie, uno alla sera prima di dormire: i rimanenti sei, nell'arco della giornata, a intervalli regolari e a piccoli sorsi» questa la dose giornaliera prescritta dal Programma Benessere Acqua Panna, stilato da un comitato di esperti. «L'importante è bere prima di aver sete» spiega Um-

berto Solimene, docente di Terapia Medica e Medicina Termale all'Università di Milano. «Quando avvertiamo questo stimolo infatti l'emergenza idrica è già in atto». E a tavola? Recenti studi hanno dimostrato che l'acqua non interferisce con la digestione ma, in quantità limitata (fino a mezzo litro a pasto), può persino favorirla perché stimola la secrezione gastrica. Ultima raccomandazione dell'esperto: il fabbisogno corporeo giornaliero, stimato intorno ai 2.900 ml, aumenta in caso di febbre e gravidanza, quando si fa sport e in presenza di climi ventilati e ambienti climatizzati.

Occhio all'etichetta

Quale acqua bere? «Quella minerale, batteriologicamente pura. Ancor meglio, se imbottigliata alla fonte senza subire alcun trattamento» spiega il prof. Solimene. Per destreggiarsi nella scelta tra le 260 marche, presenti sugli scaffali dei supermercati, basta cercare nell'etichetta il cosiddetto residuo fisso, ovvero la percentuale di minerali, disciolti in una bottiglia, che ne influenzano proprietà e gusto. I dietologi raccomandano quelle ricche di minerali a chi fa sport perché reintegrano le perdite subite per effetto della sudorazione. Le oligominerali, blandamente diuretiche, e quelle povere di sodio sono l'ideale nelle diete dimagranti, in caso di cellulite e per combattere la ritenzione idrica. Intestino pigro e insonnia trovano un rimedio naturale efficace nelle magnesiache, mentre le calciche sono indicate in menopausa: il loro apporto di calcio è superiore a quello dei latticini. Info sul sito www.mineracqua.it

Creme, maschere & capsule

«L'azione idratante dei cosmetici è tutt'altro che superficiale, anche perché la ricerca ha fatto passi da gigante e oggi ci consente di valutare esattamente l'efficacia di un prodotto e le reali esigenze di ogni tipo di pelle», spiega Umberto Borellini, cosmetologo. «Le nuove creme agiscono su più fronti: alcune utilizzano agenti barriera per impedire l'evaporazione dell'acqua già presente nei tessuti. Altre reintegrano le riserve idriche a secco, apportando sostanze specifiche. Le più evolute, infine, migliorano la sua circolazione tra le cellule». Qualunque sia la scelta, ciò che conta è «non saltare mai l'applicazione giornaliera e abbinarla a una maschera, una volta alla settimana» consiglia Antonino Di Pietro, dermatologo. «Nei casi di forte disidratazione e dopo una vacanza al sole prescrivono un ciclo di integratori riequilibranti a base di acido gammalinoleico».

Foto di Bruce Granville, styling Emanuela Fontana,
Bikini Sportmax, capelli Jean Louis David by Alessandro Lisi,
trucco Julio Garcia per Face to Face
Si ringrazia Alpen Spa Hotel Milano, Bratto (BG)
Still life Decabibò a cura di Stefania Agamennone