

6<sup>a</sup> PUNTATA  
LE STAGIONI DEL CUORE

# Confidenze

N. 29 - 20 Luglio 2005  
in Italia € 1,30



**LIVIO TAMAGNO  
DE FONSECA**

12  
storie  
raccontate con  
il cuore

**Un miliardario cerca  
moglie tra di noi**



**CUCINA**

**Freschi carpacci  
e bruschette speciali**

**SALUTE**  
Pancetta  
nascono  
da lì i tuoi  
problemi



**VAGANZE**

**In Italia i villaggi più  
belli per settembre**

**MODA**  
Turchese e marrone  
sta bene a tutte



**BENESSERE**

In forma  
con i consigli  
degli esperti

*Esclusivo*

**C'È UN AMICO  
CHE TI ASPETTA**  
**11 CANI SONO PRONTI  
PER ESSERE ADOTTATI**

9 771 120 497001 50529>

LA MONDADORI - ANNO LV - SETTIMANALE - Foto: Massimo Sestini - P. 104 - D.L. 35/1995 OTT. - Contrasto 1, ULR VENTINI - Riproduzione 2005 - www.confidenze.it

## 4 Stimola il cuore

Francesco Conti, esperto di fitness

Durante l'estate, tutti vogliamo recuperare la forma. Il rischio, però, è di sottoporre il fisico a uno sforzo esagerato, il che è sbagliato. Ha senso, invece, approfittare delle vacanze per stimolare il metabolismo e il cuore a funzionare meglio. Come fare? Consiglio di dedicare 20-30 minuti al giorno all'esercizio fisico, facendo le cose più normali, come le scale di casa su e giù più volte di seguito, passeggiate in bicicletta, camminate al parco. Molto utile anche nuotare, in piscina o al mare. Non è importante muoversi velocemente, ma avere costanza.

• **Sì** agli esercizi con piccoli pesi (basta riempire una bottiglia d'acqua), al salto con la corda, ai pattini a rotelle: modellano glutei e cosce.

• **NO** alla corsa se non si conosce bene la tecnica: si rischia di sollecitare troppo l'apparato cardiovascolare. Ricorda che le grandi sudate non fanno dimagrire perché basta bere per riacquistare i liquidi persi.



## 5 Prepara la pelle al sole

Antonino Di Pietro, dermatologo

Per evitare scottature e perdita di elasticità, consiglio di preparare la pelle due settimane prima delle vacanze, assumendo integratori alimentari a base di betacarotene e Omega 3. Utile anche, 15 giorni prima di esporsi al sole, un peeling per favorire la formazione di un'epidermide più compatta che si difenderà meglio dai raggi ultravioletti.

• **Sì** alla doccia abbronzante, ma non più di tre sedute, da distribuire nell'arco di 15 giorni.

• **NO** alle creme troppo grasse che chiudono i pori e surriscaldano la pelle scatenando eritemi.

## 6 Proteggi i capelli

Aldo Coppola, parrucchiere

Vuoi evitare di disidratare i capelli? In spiaggia, proteggili con un olio solare specifico, da applicare dopo ogni bagno. Alla sera, lava i capelli con un leggero shampoo vitaminico o al tannino. Un trucco per avere un aspetto naturale e morbido? Applica, dopo lo shampoo, un po' balsamo diluito al 90 per cento, massaggia e non sciacquare, così otterrai un effetto bagnato.

• **Sì** a un taglio mosso, per esempio a spirale effetto ondulato.

• **NO** al taglio sfilato. Ormai non si usa più.

## 7 Un fango anticellulite

Maria Grazia Spalluto, fitoterapeuta

Per ridurre la cellulite, prova questo impacco, che puoi preparare in casa: unisci 100 g di polvere di fucus (che trovi in erboristeria) a 250 cl di acqua distillata; aggiungi 20 g di glicerina, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine e 2 di latte detergente, 30 gocce di olio essenziale di rosmarino e 30 gocce di olio essenziale di ginepro. Spalma il fango, tienilo per 30 minuti ed eliminilo con una doccia tiepida. Ripeti a giorni alterni per due settimane.

• **Sì** alle tisane depurative a base di tarassaco, betulla, finocchio.

• **NO** al bergamotto per stimolare l'abbronzatura: può causare ustioni.

## 9 Potenzia i muscoli

Massimo Spattini, medico sportivo

Vuoi arrivare all'autunno in piena forma? Non cambiare gli sport a capriccio, ma segui un programma. Per esempio, alterna attività di tonificazione, come pesi o flessioni, ad altre di tipo aerobico, come cyclette e camminate. Per esempio se il lunedì fai le flessioni, il martedì fai una passeggiata. Poi, puoi aumentare l'impegno: prima settimana 30 minuti al giorno, seconda settimana 35 minuti, terza settimana 40 minuti.

• **Sì** a bevande a base di sali minerali.

• **NO** a bibite ghiacciate che possono provocare congestioni.

## 10 Pensa alle gambe

Fulvio Tomaselli, angiologo

Il calore provoca gonfiore alle gambe, quindi è meglio evitare di restare per ore immobili sotto il sole. Se sei patita della tintarella, ricorda almeno di bagnare spesso le gambe per mantenerle fresche. Evita, comunque, l'errore di coprirle con l'asciugamano, per tenerle in ombra. Così, infatti, ottieni un effetto termocoperta, che peggiora la situazione. Se soffri di vene varicose, cammina nell'acqua alta (fino alla coscia) per favorire la circolazione.

• **Sì** alle passeggiate a piedi nudi sulla sabbia.

• **NO** alle ciabatte con i tacchi alti anche in spiaggia.

## 8 Unghie più belle

Cristina Ciacci, onicotecnica

Quando passiamo molto tempo in acqua le unghie si indeboliscono e rischiano di sfaldarsi. Per rimediare bisogna applicare un olio a base di mirra, che si spennella sulle cuticole e si massaggia delicatamente. Prima dello smalto, ricorda anche di mettere una base indurente che contenga calcio. Se le unghie sono fragili è bene regolarle con la lima e non con la forbicina.

• **Sì** alle unghie decorate.

• **NO** alle unghie troppo lunghe che involgariscono.



# Non è vero che...

Ti hanno sempre detto che sotto la scottatura c'è l'abbronzatura? È falso. Ed è solo uno dei tanti luoghi comuni che vanno sfatati. Ecco che cosa ti svelano i nostri esperti

di Eleonora Folcioni  
still life Centamore

**P**rova a chiedere a quella tua vicina di ombrellone che se ne sta distesa sotto il sole di mezzogiorno perché lo fa. Penserà che la stai prendendo in giro e risponderà: «Lo sanno tutti che più il sole è caldo più si diventa nere». E invece non è vero, è solo un vecchio mito da sradicare, come confermano tutti i dermatologi con cui abbiamo parlato. Infatti, il sole che scurisce di più è quello del mattino presto; quello delle ore calde, invece, brucia la pelle. E non è l'unico luogo comune a proposito del sole e di certi suoi effetti. Ecco quelli che vanno sfatati.



## le macchie se ne vanno

\* «Certo», dice il professor Antonino Di Pietro, dermatologo, «con la tintarella se ne vanno, però ritornano, immancabilmente, con l'abbronzatura seguente e sempre nello stesso posto; a dimostrazione che non se ne sono andate affatto. E più sono vecchie, più sono profonde, e più ritornano. Per sapere se basta una buona crema depigmentante o se è

il caso di ricorrere a un peeling medico o al raggio laser, bisogna rivolgersi a un dermatologo che le esaminerà con la luce di Wood e poi trarrà le conclusioni».

■ **Correcteur anti-taches** (Lierac, 28,50 euro): crema schiarente per il viso e per il décolleté.



## in spiaggia niente trucco

\* «Ma chi l'ha detto? In spiaggia ci si può truccare benissimo», afferma il visagista Stefano Anselmo. «Basta solo sapere che il trucco blocca l'abbronzatura e la pelle rimane candida. Può essere anche un vantaggio: se una si è scottata e non ha sottomano un solare a protezione totale, ecco che il trucco l'aiuterà. E l'ombretto, soprattutto se è morbido, serve sia da bloccante sia da emolliente, impedendo alla pelle di inaridirsi. Anche il rossetto mantiene le labbra idratate». Quindi nessun rischio? «Un piccolo rischio c'è: per evitarlo è meglio non usare cosmetici che non siano già stati collaudati. Infatti, con il caldo le reazioni allergiche sono più frequenti e con un cosmetico che non abbiamo mai provato si può rischiare un'irritazione. Ma chi si trucca con i soliti prodotti può stare tranquilla».

■ **Mousse Appeal** (L'Oréal, 8,90 euro): ombretto idratante.  
■ **Rossetto multiattivato** (Naj-Oleari, 13,40 euro): emolliente.



## la salsedine fa dimagrire

\* «Magari lo facesse. Non ci sarebbe più bisogno di diete e massaggi», dice la dottoressa Maria Teresa Lucheroni, dermatologa e naturopata. «Scherzi a parte, la salsedine non fa dimagrire di un solo etto, la credenza probabilmente viene dal fatto che il clima marino asciuga (ma è lo iodio che agisce); o che mettendo un chilo di sale marino nella vasca da bagno, quando si è stanche morte, si suda molto e si eliminano le tossine e, a lungo andare, si dimagrisce anche un po'. Ma se, dopo il bagno in mare, non si fa la doccia, per eliminare la salsedine, si rischia solo di ritrovarsi con la pelle inaridita».

E per dimagrire, allora?

«Prima di tutto bisogna fare movimento: nuotare, un po' di ginnastica.

E magari applicare, sotto il costume, o anche sotto il bikini, un cerotto anticellulite: le sostanze antinoduli passano sottocute, senza bisogno di frizionare.

Così si sta in spiaggia mentre si fa un trattamento».

■ **Perfectslim Patch** (L'Oréal Paris, 19,60 euro): cerotti anticellulite che agiscono sulle zone d'applicazione rilasciando i principi attivi per otto ore.



## naso rosso: punti neri addio

\* «Pura illusione», conclude il professor Di Pietro. «Il naso rosso come un peperone e lucido come uno specchio è solo un naso che ha preso troppo sole e si è disidratato. E l'unica cosa che gli può succedere è una grande spellatura che solleverà le pellicine superficiali, lasciando i punti neri al loro posto. Meglio usare un prodotto idratante per pelli grasse».

■ **Pure Focus** (Lancôme, 34 euro): fluido idratante che calma il rossore e opacizza la pelle per ore.

## il sole schiarisce i capelli

\* «In realtà», dice il tricologo Nevio Latini, «un quarto d'ora di sole al giorno fa bene ai capelli e, se sono chiari, li decolora piacevolmente. Però, una esposizione più lunga li disidrata, soprattutto se sono tinti. E, quando sono disidratati, i capelli diventano ispidi come il ferro e non stanno più a posto». E quindi? «Bisogna prendere poco sole, proteggere i capelli e lavarli per eliminare sale e sabbia. Chi ha i capelli biondi e vuole riflessi più dorati e più luminosi, invece di fare affidamento sul sole, può usare uno shampoo riflessante».

■ **Shampoo riflessi dorati** (Klorane, 7,70 euro): all'estratto di camomilla, protegge e illumina i capelli biondi o castano chiari.



## se ti scotti ti abbronzì

\* «Niente di più errato», dice ancora il professor Antonino Di Pietro. «Nel cinquanta per cento dei casi c'è soltanto una bruciatura che distrugge le fibre elastiche e porta all'invecchiamento precoce. In casi estremi, può perfino provocare danni cellulari. Inoltre, più dei raggi ultravioletti sono nocivi gli infrarossi, che, sotto gli arrossamenti, cuociono la pelle, come se fosse un pesce al cartoccio. Quindi è indispensabile proteggere l'epidermide». E se la scottatura arrivasse ugualmente? «Un doposole idratante non basta; meglio ricorrere a un vero calmante delle bruciature comprato in farmacia».

■ **Foille sole** (9,90 euro): spray cutaneo, calma anche le bruciature più intense.



## il sole cura i brufoli

\* «Non è affatto vero, come molti sostengono, che il sole elimini i foruncoli», dice il professor Francesco Bruno, segretario scientifico dei dermatologi Isplad. «E per di più illude, perché asciuga quelli che sono già comparsi e li mimetizza sotto l'abbronzatura. Chi ne soffre è, quindi, portata a prendere sempre più sole pensando così di eliminare il problema, di guarire.

Invece, succede esattamente il contrario: le cellule s'infiammano, la pelle si disidrata e a settembre, al rientro dalle vacanze, ecco che si verifica quella che viene chiamata azione di ritorno: le ghiandole sebacee cominciano a produrre ancora più sebo e la pelle si riempie di brufoli molto più di prima». Il rimedio? «Limitare l'esposizione al sole e la sera, prima di coricarsi e dopo avere accuratamente pulito l'epidermide, usare un prodotto specifico che disinfecti la pelle e la purifichi».

■ **Purif-Ac** (RoC, 14 euro): trattamento antimperfezioni. Purifica le pelli impure.

