

N. 9
9 MARZO 2010

DIPIÙ



Diretto da
**SANDRO
MAYER**

**I POSTER DI
VALERIO SCANU
MARCO MENGONI
E TONY MAIELLO**



TV



CAIROEDITORE

€ 1,00
(IN ITALIA)

**I PROGRAMMI
TV E RADIO
Dal 6 al 12
marzo**



**TORNA
"CIAK...
SI CANTA!"
con Pino
Insegno
e Miriam
Leone**



POVIA
La depressione è
il mio problema

ROBERT PATTINSON



**E' VERO,
LO AMMETTO:
AMO KRISTEN**



00009
9 771825 262003



Valerio Scanu
**COMINCIO' LA CARRIERA
CANTANDO A 12 ANNI
PER MIKE BONGIORNO**

Valerio Scanu con Ales-
sandra Amoroso che ha
cantato con lui a Sanremo
"Per tutte le volte che..."



I SEGRETI DI UNA PELLE DA STAR

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" Antonino Di Pietro svela anche a noi i segreti per avere una pelle fresca come quella dei protagonisti della TV

Mi chiamo Pietro e le scrivo perché vorrei un suo consiglio. Negli ultimi mesi sono dimagrito parecchio e ora il mio viso appare stanco e "svuotato", soprattutto sulle guance, con marcate rughe tra naso e bocca. Ho sentito parlare della ginnastica facciale, ma funziona davvero? Se sì, quali esercizi sono più utili agli uomini?

Pietro

La ginnastica facciale è un metodo semplice ma efficace per mantenere in forma i lineamenti del volto perché rassoda i muscoli aiutando la pelle a conservarsi elastica. Indicata a tutte le età, è utile sia come prevenzione sia come cura per le rughe sul viso e sul collo, con esercizi identici per le donne e per gli uomini. L'importante è svolgerli correttamente, magari controllando i movimenti allo specchio le prime volte, e regolarmente per almeno dieci o quindici minuti al giorno. In più, la gestione degli esercizi è facile, potendo farli al mattino, durante la pausa pranzo, o alla sera: in sostanza, quando si ha un po' di tempo da dedicarsi. La zona naso-bocca è particolarmente soggetta a un precoce invecchiamento cutaneo, dovuto anche a cattive abitudini come il fumo o a particolari posizioni assunte mentre si dorme. Tra gli esercizi più efficaci, la simulazione di uno sbadiglio, con occhi sgranati e bocca ben spalancata per circa cinque secondi, durante il quale dovrebbe sentire uno stramento dei muscoli di viso e petto. Poi le consiglio di fare

alcune oscillazioni della bocca verso il basso, stirando le labbra, verso l'alto e il naso, infine ai lati, quanto più riesce. Inoltre può esercitarsi a pronunciare una "o" lunga: in questo modo fa funzionare i muscoli di mascelle e mento, utili per elasticizzare la pelle agli angoli di naso e labbra.

Ho notato che da qualche mese l'angolo esterno delle sopracciglia si è diradato. All'inizio non ci ho fatto molto caso ma ora è diventato praticamente tronco. Da che cosa può dipendere? E che cosa devo fare?

Sara

Da quanto descrive sembrerebbe trattarsi della cosiddetta alopecia laterale del sopracciglio, un disturbo che deve essere sottoposto all'attenzione del medico. Infatti, se è associato a secchezza cutanea, sensazioni di freddo, caduta di capelli, pigrizia intestinale, sonnolenza, aumento di peso, gonfiore a polsi, mani e gambe, potrebbe trattarsi di ipotiroidismo, cioè di una insufficiente secrezione degli ormoni della tiroide, causato presumibilmente da una tiroidite cronica autoimmune. In poche parole, il sistema immunitario attacca la tiroide fino ad alterarne profondamente la struttura e a ridurre la produzione ormonale. Suggestivo pertanto una visita medica e un esame del sangue, per verificare la funzionalità tiroidea, misurando la concentrazione degli ormoni TSH, FT3 e FT4.

DVD: CLASSIFICHE E NOVITÀ

Chi è in testa • Ecco che cosa presto comprenderemo • I prezzi

I 10 DVD PIU' VENDUTI

1	Bastardi senza gloria - di Q.Tarantino con B.Pitt, M.Laurent
2	Up - di P.Docter, B.Peterson
3	Basta che funzioni - di W.Allen con P.Clarkson, E.Begley Jr
4	La ragazza che giocava con il fuoco - di D.Alfredson con N.Rapace
5	Il curioso caso di Benjamin Button - di D.Fincher con B.Pitt, C.Blanchett
6	Ponyo sulla scogliera - di H.Miyazaki
7	Gran Torino - di e con C.Eastwood, C.Hardric
8	Red Cliff: la battaglia dei tre regni - di J.Woo con T.Leung, C. Wai
9	Uomini che odiano le donne - di N.Arden Oplev con N.Rapace, L.Endre
10	L'era glaciale 3: l'alba dei dinosauri - di C.Saldanha, M.Thurmeier

Dati forniti da www.ibs.it

I 10 DVD PIU' NOLEGGIATI

1	Nemico pubblico - di M.Mann con J.Depp, C.Bale
2	Dorian Gray - di O.Parker con B.Barnes, C.Firth
3	Bastardi senza gloria - di Q.Tarantino con B.Pitt, M.Laurent
4	Parnassus - di T.Gilliam con H.Ledger, C.Plummer
5	Up - di P.Docter, B.Peterson
6	District 9: vietato ai non umani - di N.Blomkamp con S.Copley, D.James
7	Le mie grosse grasse vacanze greche - di D.Petrie con N.Vardalos
8	Pelham 1-2-3: ostaggi in metropolitana - di T.Scott con D.Washington
9	Baaria - di G.Tornatore con F.Scianna, M.Madè
10	Un alibi perfetto - di P.Hyams con M.Douglas, J.Metcalf

Dati forniti da Blockbuster

I DVD CHE PROSSIMAMENTE VEDREMO

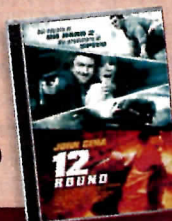
Brüno (euro 15,99) Dopo Borat, Sacha Baron Cohen si propone nei panni di un nuovo provocatorio personaggio, lo stilista austriaco Brüno. In Dvd dal 10 marzo.



Un alibi perfetto (euro 15,99) Il giornalista C.J. cerca di smascherare il corrotto governatore Hunter e gli tende una trappola: ma non tutto funziona. Un film ad alta tensione, in Dvd dal 10 marzo.



12 Round (euro 15,99) Il lottatore John Cena è il protagonista di questo veloce e avvincente film di azione girato a New Orleans, tra rapimenti, furti e inseguimenti. In Dvd dal 10 marzo.



Le mie grosse grasse vacanze greche (euro 18,99) Georgia vive ad Atene, dove fa la guida turistica: un giorno la sua vita ordinaria viene rivoluzionata da un incontro. In Dvd dal 10 marzo.

