

# DONNA MODERNA



**CASAIDEA**

COME LO VUOI L'INVERNO?  
Caldo, comodo, chic

**Questa settimana  
CASA IDEA**

Piumoni, poltrone  
e stufette  
per un inverno  
caldo e chic



14 NOVEMBRE 2007  
Anno XX N. 45

**€2,00**  
MONDADORI

## una soluzione per te COME USARE BENE TUTTI I SERVIZI DELLA BANCA

DOSSIER PAG. 125

**Sesso felice**  
Le cose da non dire  
mai a letto pag. 219

**Intervista shock**  
L'incredibile lavoro  
di una patologa forense:  
dall'autopsia risale  
alle persone scomparse  
pag. 40

**Bellezza su misura**  
Segreti per un corpo giovane  
a 20, 30, 40 anni e più pag. 78

**Cucinare senza sprechi**  
Ricette gustose con  
quel che avanza  
del risotto pag. 174

**Il farmaco  
della discordia**  
Sì o no al  
nimesulide?  
pag. 209

### Nuove "schiavitù"

**Uomini  
ma chi  
ve lo fa fare!**  
pag. 114



**Tingersi i capelli**  
(come Robert Redford)

**Farsi la ceretta**  
(come Francesco Coco)



**Andare dall'estetista**  
(come Claudio Baglioni)

**Farsi la manicure**  
(come Kakà)



# Un corpo giovane a tutte le età

Oggi è la pelle a buccia d'arancia, domani l'addome che si rilassa. Più avanti saranno le braccia e i glutei che tenderanno a cedere. Il tempo passa, i problemi cambiano. Per fortuna, c'è una soluzione a tutto

di **Laura D'Orsi** still life di **Luca Donato**

## **donna moderna consiglia**

*se usi un trattamento  
per la cellulite, le smagliature  
o il seno, non  
dimenticarti della crema  
idratante. Stendila  
subito dopo la doccia. Poi,  
massaggia l'altro  
prodotto dove serve.*



CUBOIMAGES

## **A 20 anni *combatti la cellulite***

La pelle a buccia d'arancia è l'ossessione delle giovanissime. «La cellulite può comparire già nell'età dello sviluppo, a 13-14 anni» dice la dermatologa Magda Belmontesi. «La modificazione ormonale tipica del periodo provoca un aumento della ritenzione di acqua, che si infiltra nei tessuti e forma, appunto, alla pelle a buccia d'arancia». Ma niente panico. A questa età la cellulite è al primo stadio, si può facilmente eliminare.

**I gesti sì** Per un paio di mesi, applica un gel specifico tutti i giorni. «Per dare la sveglia al flusso sanguigno, si può stendere l'anticellulite facendo un massaggio con un semplice movimento rotatorio dalle caviglie verso l'inguine» dice la dermatologa. «Bisogna evitare, invece, pizzicotti e digi-topressioni, che potrebbero stressare i capillari».

**I gesti no** Lascia perdere snack, bibite gassate, salse e cibi fritti: non fanno che peggiorare la buccia d'arancia. Anche i jeans troppo stretti, le cinture strizzate in vita, gli stivali che calzano come una seconda pelle peggiorano la situazione perché rallentano il microcircolo.



■ *Fin dal primo apparire della cellulite, è utile applicare, una volta al giorno, una crema specifica. Come Good-Bye Cellulite di Nivea Body (10,90 euro).*



GETTY



VAN KASTEEL

### A 30 anni *previeni le smagliature*

Sei donne su dieci, dopo una gravidanza, si ritrovano a fare i conti con le smagliature. «Durante i nove mesi, si sbilancia il rapporto tra estrogeni e progesterone e questo rende meno compatto il tessuto connettivo che sostiene la pelle» spiega la dottoressa Belmontesi. «Così, quando la pancia si ingrossa, la cute si distende e si può strappare nei suoi strati più profondi».

**I gesti si** «Le smagliature si possono prevenire con prodotti che aumentano l'elasticità della pelle» dice la dermatologa. «Ma anche con la dieta». Yogurt, frutta, verdura e legumi contengono vitamine, sali minerali e proteine che stimolano il rinnovamento cellulare. Nell'olio di oliva ci sono acidi grassi essenziali che rendono l'epidermide elastica. E carne, pesce e uova sono ricchi di lisina, un aminoacido che mantiene compatta la pelle.

**I gesti no** Evita le diete drastiche, che svuotano i tessuti e peggiorano la situazione. E cerca di tenere a bada lo stress. È dimostrato che stimola le ghiandole surrenali a produrre più cortisolo, un ormone che toglie elasticità alla pelle.



■ Per prevenire le smagliature, è bene usare una crema elasticizzante fin dai primi giorni di gravidanza. È adatta Maternity Anti-Stretch Marks di Roc (20 euro).

### A 40 anni *appiattisci la pancia*

Verso i 40 anni il corpo femminile tende ad ammorbidirsi. La pancia diventa più pronunciata e il punto vita si allarga. Colpa del calo degli estrogeni, che già a questa età comincia a farsi sentire. Il metabolismo inizia a rallentare, si consumano meno calorie e si accumula più grasso, soprattutto a livello dell'addome.

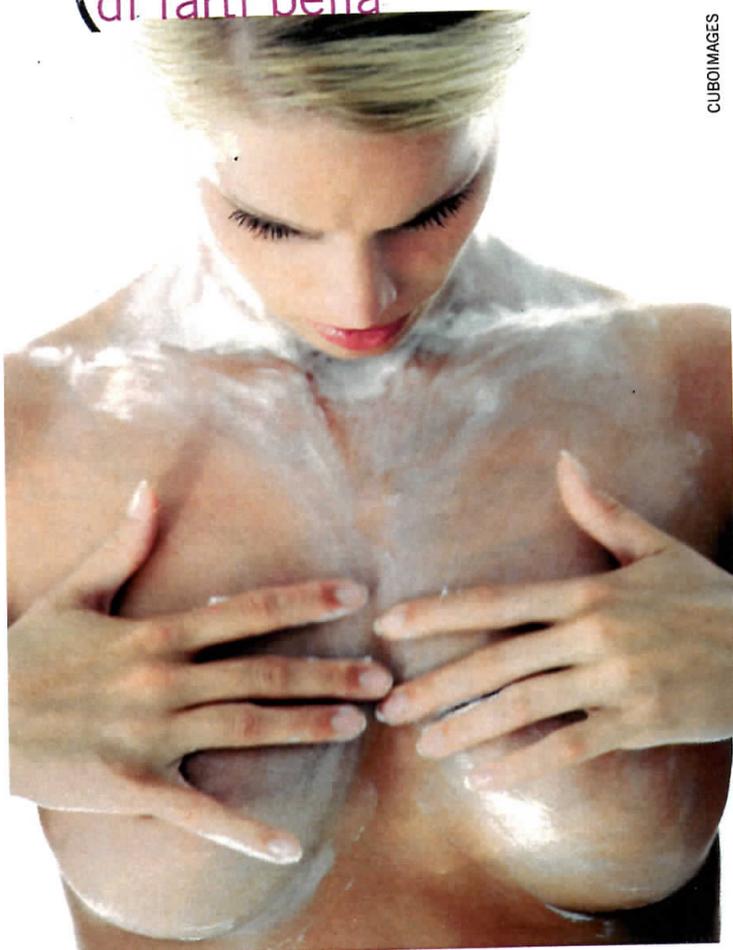
**I gesti si** Al mattino applica una crema riducente contenente caffeina e alghe marine. Alla sera, invece, stendi un prodotto a base di elastina e collagene, che tonificano la pelle. A tavola, scegli spesso il pesce. «È ricco di acidi omega 3, che riducono i grassi nel sangue e combattono l'accumulo di cellule adipose» dice Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia plastica. Infine, fai ginnastica per rinforzare gli addominali. Se puoi, scegli il Pilates, che mette in moto i muscoli più profondi e riequilibra la postura.

**I gesti no** Se passi molte ore alla scrivania, sforzati di non curvare la schiena. Questa postura è sbagliata non solo per la colonna, ma anche per i muscoli addominali perché si rilassano troppo.



■ La pancia è più tonica se si massaggia ogni giorno la zona con una crema rassodante, facendo piccoli movimenti circolari. È ideale Crema Pancia-Fianchi di Peonyspa (26,50 euro).

(segue a pagina 80)



CUBOIMAGES



TIPS

(segue da pagina 79)

## A 50 anni *risolve il seno*

Dopo la menopausa, il tessuto che sorregge il seno tende a cedere. Il grasso che ricopre la ghiandola mammaria, per effetto della carenza di ormoni, si assottiglia e la pelle si presenta disidratata, solcata da rughe e increspature. Ma i rimedi adatti ci sono.

**I gesti sì** «Per dare tono ai tessuti, una volta alla settimana si possono fare degli impacchi con ghiaccio tritato avvolto in un telo, da tenere in posa almeno tre minuti» dice il dermatologo Di Pietro. Un altro trattamento che rinvigorisce i tessuti è lo scrub, da fare un paio di volte alla settimana. Basta usare un prodotto delicato, sciacquarlo e tamponare la zona con un tonico. «Così si favorisce l'ossigenazione dei tessuti e quindi la tonicità della pelle» spiega l'esperto.

**I gesti no** Non indossare un reggiseno qualsiasi. Scegli modelli che sostengono bene anche se porti la prima misura. Meglio se sono a coppa piena e hanno una fascia o un ferretto di sostegno alla base. Ed evita di dormire a pancia in giù: questa posizione schiaccia il seno e lascia segni sulla scollatura.



■ Per dare sostegno al seno, serve una crema specifica, da applicare sul petto e sul décolleté, fino alle spalle. È ideale Aromatic Bust Firming Complex di Shiseido (45 euro).

## A 60 anni *fai il lifting alla pelle*

Con il passare degli anni, la carenza di estrogeni si fa sentire in vari modi. «Senza questi ormoni, la pelle non riesce più a trattenere acqua in profondità, quindi appare meno tesa e compatta» dice Di Pietro. «Inoltre, il meccanismo di rinnovamento cellulare rallenta e si riduce la produzione delle proteine che formano il derma, cioè l'elastina e il collagene». Di conseguenza la pelle è molto secca e si notano cedimenti, in particolare, sulle braccia e sui glutei.

**I gesti sì** Almeno una volta al giorno massaggia il corpo con una crema molto idratante. Per rassodare le braccia unisci ad anello il pollice e l'indice attorno al polso della mano opposta e risalisci fino al gomito. Ripeti per 4 volte poi, nello stesso modo, parti dal gomito e sali fino alla spalla per altre 4 volte. Per le gambe, esegui un massaggio simile, unendo le due mani ad anello.

**I gesti no** No a bagni o docce troppo caldi. Sopra i 38° i tessuti si rilassano ancora di più e i cedimenti cutanei peggiorano. In più, quando fai lo scrub, diluiscilo con uguali dosi di latte detergente: sarà ugualmente efficace, ma molto più delicato.



■ Quando la pelle appare stanca e senza tono, serve una crema anti-tè che agisca con un effetto lifting. Come Advanced Body Cream Suractif di Lancaster (64 euro).