

202342
9 771120 502002

DONNA MODERNA

www.mondadori.com/donnamoderna

Settimanale femminile
di moda, attualità,
cronaca e spettacolo

21 AGOSTO 2002
Anno XV N. 34

€ 1,30

MONDADORI
CON I.P. SPED. IN A.P. 45%
ART. 2 COMMA 20/B
LEGGE 662/96 - VERONA
BELGIO € 2,30
FRANCIA € 3,00
GERMANIA € 3,20
GRECIA € 2,05
LUSSEMBURGO € 2,30
PORTOGALLO € 2,00
SPAGNA € 1,90
SVIZZERA CHF 3,70
SVIZZERA CANTON
TICINO CHF 3,50
UK LGS 1,95

»»» Dossier

Quanti anni ha davvero il tuo corpo?



13 test facili

(da fare in spiaggia) per calcolare l'età biologica Pag. 77

SPECIALE SFILATE

Come ci vestiremo e come ci truccheremo il prossimo autunno Pag. 43 e 90

Picnic di Ferragosto



Le idee più buone e veloci al posto dei soliti panini Pag. 124

Shopping facile

Tutto quello che costa meno su Internet Pag. 149



mani più giovani

In un quarto d'ora potete schiarire le macchie scure, idratare la pelle e far fare ginnastica alle dita. E se le creme non bastano? Provate una maschera fai-da-te

Non trascurate le vostre mani. Per averle giovani, belle e sempre curate, dovete contrastare le macchie scure e le screpolature. Sentite cosa dicono gli esperti.

Miele e ribes

Negli ultimi tempi notate delle piccole lentiggini sul dorso delle mani? «È un effetto del sole» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. Per cancellarle, seguite questo "programma antimacchia". Ogni giorno prendete un integratore a base di vitamine C ed E: aiuta la melanina, responsabile delle piccole chiazze, a disperdersi. Dovete, però, evitare i raggi: anche in città, quando siete all'aperto, stendete sulle mani una crema a schermo totale. E prendete l'abitudine di usare, anche più volte al giorno, una crema antimacchie che contenga l'acido cogico: è una sostanza che blocca la melanina, quindi evita che si formino le lentiggini. Volete provare un rimedio fai-da-te davvero efficace? In una ciotolina, mescolate un cucchiaino di miele, due di ribes schiacciati e il succo di un limone. Poi applicate il composto sul dorso delle mani come una maschera. Lasciate agire per dieci minuti e risciacquate.

Patate e camomilla

«La pelle delle mani, povera di ghiandole sebacee, diventa rapidamente secca e poco elastica» continua il dermatologo. «Per curarla nel modo giusto, trattatela come fate per il viso. Iniziate con uno scrub per eliminare le cellule sfaldate: insistete tra le dita, intorno alle unghie e sulle nocche. Poi fate una maschera superidratante per pelli secche. Indossate dei guanti di lattice, del tipo usa e getta: aiutano i principi attivi a penetrare meglio. Lasciate in posa almeno per mezz'ora, sciacquate

e massaggiare con due gocce di olio di germe di grano». Contro gli arrossamenti provate anche questo impacco. Schiacciate due patate lesse, aggiungete due dita di infuso di camomilla e dieci gocce di limone. Applicate sul dorso delle mani e avvolgetele con la pellicola trasparente che usate per gli alimenti. Fate agire per 15 minuti e risciacquate.

Latte e crusca

«Per dare un aspetto davvero giovane e fresco alle vostre mani, la pelle deve essere non solo morbida, ma anche luminosa» raccomanda Diego Dalla Palma, curatore d'immagine. «Versate un cucchiaino di crusca, uno di sale e un bicchiere di latte nell'acqua di cottura del riso (è ricca di amido). Poi immergete le mani per dieci minuti e asciugate senza risciacquare. Fatelo una volta alla settimana: la pelle sarà bianca, morbida e liscia».

Esercizi e stiramenti

«Le prime rughe si formano sulle dita. Ma con la ginnastica si attenuano» fa notare il personal trainer Enzo Esposito. «Questi esercizi, ripetuti più volte al giorno, vi regaleranno mani agili e affusolate. Appoggiate il palmo a un tavolo e sollevate le dita una per volta, portandole il più possibile verso l'alto. Subito dopo, chiudete con forza le mani a pugno e riapritele tenendo le dita ben tese. Ripetete per 15 volte. Alla fine, ruotate i polsi nei due sensi».

Stefano Vighi

@ www.mondadori.com/donnamoderna

Nel nostro sito Internet trovi tanti suggerimenti di bellezza per ogni problema



CONNIE VAN NASTEEEL



LE VITAMINE PER IL VISO

IL PRODOTTO

Synergie Stop
Trattamento Multi-Azione Anti-Età di Garnier (6,60 euro, 50 ml).

CHE COS'È

È una crema indicata per le donne tra 30 e 40 anni per prevenire i primi segni dell'invecchiamento. **QUAL È LA NOVITÀ**
Synergie Stop è una crema realizzata con ingredienti naturali. Per esempio, contiene la vitamina A dei pomodori, che stimola la rigenerazione della pelle. C'è anche la vitamina C degli agrumi, che dà luce al viso. E la E del kiwi, che rallenta l'invecchiamento. Poiché si tratta di un prodotto da giorno, c'è anche un filtro contro i raggi solari. Secondo i ricercatori di Garnier, il mix di queste sostanze aiuta la pelle a riconquistare la vitalità per combattere le prime rughe.

LE MOSSE VINCENTI

La crema va usata con regolarità ogni mattina e in pochi giorni si noterà la differenza.

IL CRONOMETRO

Poiché è leggero, il prodotto si assorbe in un attimo. Così si passa subito al trucco.

AVVERTENZE

Anche se contiene un efficace filtro anti Uv, questa non è una crema solare. Se la mettete al mattino e poi andate in spiaggia, dovete comunque applicare un prodotto specifico.

Sos meduse: le mosse giuste

le al medico per fare la diagnosi. Quindi durante la visita spiegate bene anche in quale zona del capo si manifesta l'emicrania, quanto dura, com'è il dolore. Con tutte queste informazioni, lo specialista può mettere a punto una terapia praticamente su misura.

Passare sulle tempie dei cubetti di ghiaccio o bagnare la fronte con una pezza imbevuta di aceto toglie il dolore.

FALSO Sia il freddo eccessivo sia l'odore acuto dell'aceto possono addirittura acutizzare il male. Per stare meglio, provate a fare un massaggio alle tempie. Mettetevi sedute in poltrona con la testa leggermente inclinata all'indietro, quindi massaggiare le tempie con la punta degli indici, con un lento movimento orario. Intanto, respirate lentamente.

Chi soffre spesso di mal di testa è a rischio di ictus.

FALSO Quello che deve preoccupare non è il fatto di avere mal di testa, quanto l'intensità del dolore. Perché il male legato all'emicrania è transitorio e si risolve con l'aiuto dei farmaci. Quello causato dall'ictus è quasi insopportabile e non passa nonostante le pillole.

La camomilla contrasta l'emicrania.

VERO Contiene una sostanza che frena la produzione di serotonina. Potete usare la camomilla per prevenire gli attacchi: basta bere ogni sera una tazza di tisana preparata con un cucchiaino di fiori.

Cinzia Testa

Sì ai risciacqui con acqua di mare e ammoniacca. No ai massaggi e agli impacchi. I consigli del dermatologo per soffrire meno e guarire subito

S secondo una statistica fatta dai dermatologi, il 70 per cento degli adulti e dei bambini che hanno un incontro ravvicinato con una medusa, commettono lo stesso errore: passano la mano sulla zona colpita. E così peggiorano la situazione. «I tentacoli di questi animali sono cosparsi di sferette gelatinose che contengono veleno» spiega Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la società internazionale che riunisce i dermatologi. «Quando si viene a contatto con questi filamenti, le sfere si appiccicano al corpo. Qualcuna si rompe e causa subito bruciore. Le altre, e sono la maggioranza, rimangono intere. Ma basta sfregarsi per farle scoppiare e cospargerne il contenuto sulla pelle». C'è un altro errore che molti fanno: lavare la parte ustionata con acqua potabile.

In questo modo si scatena una reazione chimica che fa scoppiare le sferette. Ma allora, come bisogna comportarsi? «In spiaggia, tenete sempre con voi una confezione di ammoniacca acquistata in farmacia, che è diversa da quella per la casa» suggerisce Di Pietro. «Inoltre, vi servono una crema cortisonica, un panno di cotone bianco, un bicchiere di carta e un coltello». Ecco le regole per grandi e piccini in caso di contatto con una medusa.

1 Uscite dal mare senza toccarvi e buttate dell'acqua salata sulla parte colpita, in modo da lavare via le sferette ustionanti.

2 Passate delicatamente sulla zona arrossata il dorso della lama del coltello, dal basso verso l'alto, per levare le sfere gelatinose rimaste. Quindi sciacquatevi nuovamente con l'acqua salata.

3 Diluite nel bicchiere di carta ammoniacca e acqua dolce in parti uguali. Bagnate il telo di cotone e mettetelo sulla parte colpita per qualche minuto. Ripetete l'impacco due volte. Non usate l'ammoniacca pura: aumenta il rossore.

4 Applicare la crema al cortisone, che blocca l'infiammazione. E state all'ombra, per evitare che l'ustione lasci macchie scure sulla pelle.

5 Stendete la crema al cortisone anche la sera. Se vi fa male, potete prendere un antidolorifico per bocca. Utile anche per abbassare la febbre che, a volte, compare nelle otto, dieci ore successive.

Monica Tizzoni



Il mese della prevenzione

Chiamate il numero verde gratuito 800052233: il lunedì, il mercoledì e il venerdì, dalle 10 alle 12, fino al 4 settembre 2002. Questo è il mese che Donna Moderna dedica alla prevenzione dei problemi di pressione, in collaborazione con gli specialisti dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri. Al telefono risponderanno esperti ai quali potrete chiedere informazioni e consigli. Vi spiegheranno, per esempio, che non è vero che, con il caldo, la pressione sale. Al contrario, la temperatura elevata provoca una dilatazione dei vasi sanguigni e una sudorazione più intensa. E la conseguenza è un calo della pressione. In questo caso, se seguite una cura farmacologica, potrebbe essere necessario variare le dosi. Ma non fatelo di testa vostra: parlatene con il medico.

@ www.mondadori.com/donnamoderna

Nel nostro sito Internet tutte le notizie preziose per la salute e il benessere

IMMERSIONI SENZA RISCHI

Siete dei sub appassionati? Per evitare incidenti, prima di immergervi verificate di aver seguito tutti i consigli della Simsi, Società italiana medicina subacquea e iperbarica. Ecco: controllate di stare bene fisicamente, programmate l'immersione, cioè stabilite prima i tempi, la profondità e il percorso. E ancora, nuotate sempre con un compagno e non superate mai i limiti di tempo. Infine, tenete in barca una bombola d'aria e una bottiglia d'acqua, per evitare la disidratazione.



SALVA GLI OCCHI DAGLI UVA

Attenti agli occhi se fate la lampada Uva. Se non li proteggete con gli appositi occhiali opachi, rischiate la vista. L'allarme arriva dagli specialisti dell'Università Cattolica di Roma. Che mettono in guardia anche dalle cure fai-da-te in caso di arrossamenti agli occhi. Se nelle ore successive a una lampada si sente fastidio e bruciore non bisogna usare anestetici locali o colliri al cortisone: si rischia di perforare la cornea. L'unica soluzione è recarsi dal medico.

IN INTERNET PER MANGIARE SANO

Vi chiedete quali sono gli alimenti più sani per i vostri ragazzi? Avete dei dubbi su come conservare i cibi surgelati? Volete sapere tutto sulle vitamine? Consultate l'indirizzo www.eu.fic.org/it: è il sito dell'European food information council, un'organizzazione internazionale che da anni si occupa di nutrizione e di sicurezza degli alimenti.



CONTRASTO

dossier di Teresa Lucente

C'è chi ha 50 anni e non li dimostra e chi, a 30, sembra molto più vecchia della sua età. E tu, vuoi sapere che cosa dice il tuo orologio biologico? Nelle prossime pagine trovi 13 test facili che puoi fare sotto l'ombrellone. Sono divertenti e, soprattutto, molto utili: per ogni risposta, i nostri esperti ti consigliano cosa fare per restare giovane

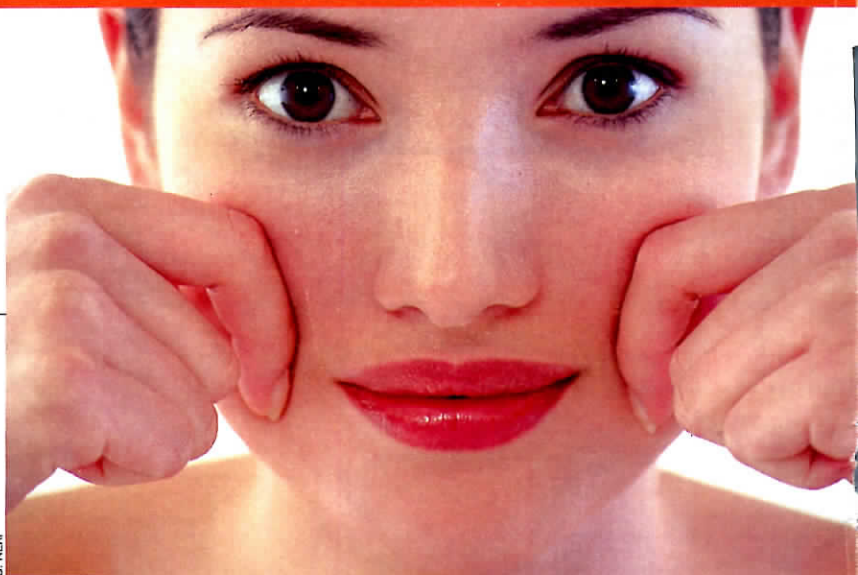
calcola la tua **vera età**



www.mondadori.com/donnamoderna

Nel nostro sito Internet tutti i dossier pubblicati: cerca quello che ti serve

pelle



G. NERI



MARICA

1. Come proteggi il tuo viso quando prendi il sole?

- A** Hai due venuzze di couperose vicino al naso, quindi usi un filtro 8.
- B** Sei molto attenta alle rughe, quindi usi un filtro 6 anche se sei già scura.
- C** Vuoi un'abbronzatura intensa, quindi usi solo un filtro 4.

2. Quella che ti è spuntata sul viso è proprio una macchia bruna. Come ti comporti?

- A** Invece di ammettere che è una macchia dovuta all'età, dici a tutti che è il risultato di un'intossicazione.
- B** Corri in farmacia a chiedere aiuto. Ma

ti dicono che le creme schiarenti non si mettono se si continua a prendere il sole. **C** Ricordi che anche l'anno scorso ti era comparsa una macchia. Ma poi era scomparsa da sola, quindi non ti preoccupi.

3. Ti stai spellando. Cosa fai?

- A** Ti trucchi anche in spiaggia, così le chiazze rossee si vedono meno.
- B** Ti precipiti a bere almeno tre litri di acqua: è l'unico modo per evitare che ti cada la pelle.
- C** Ti dici che va benissimo così, fa tanto "sportiva in barca a vela" che non teme nulla. E ne sei molto fiera.

Per le risposte A. Stai facendo degli errori. Per esempio, se soffri di couperose devi usare uno schermo totale (sun block). Calcola **+1 anno** per ogni risposta A. **Per le risposte B.** Sei piuttosto saggia e probabilmente sembri più giovane di

quello che sei. Calcola **-2 anni** per ogni risposta B. **Per le risposte C.** Devi rivedere le tue idee. Per esempio, non è vero che le macchie di sole se ne vanno da sole. Possono sbiadirsi, ma l'anno dopo torneranno a ricordarti che la

melanina ha qualche problema e si raggruppa a macchie. In più, quando cade la pelle non è un buon segno. Significa che c'è stato un trauma e rischi di ritrovarti con le rughe prima del tempo. Calcola **+2 anni** per ogni risposta C.

denti

1. Mettiti davanti allo specchio e osserva il tuo sorriso. Che cos'è quel puntino nero fra due denti? A toccarlo non fa male. Rimandi l'appuntamento con il dentista?

- Sì No

2. Sei in vacanza e hai dimenticato il filo interdentale. Cosa fai? Pulisci i denti usando soltanto lo spazzolino e il dentifricio?

- Sì No

3. Fino a qualche tempo fa i tuoi denti erano bianchissimi. Adesso ti sembrano un po' ingialliti. Credi che pos-

sa bastare usare un rossetto più brillante del solito?

- Sì No

4. Sei sotto l'ombrellone e ti offrono un chewing-gum. Rifiuti perché sei assolutamente convinta che le gomme americane, come le caramelle, facciano male ai denti?

- Sì No

5. Pensa all'ultima volta in cui hai morsa una mela: denti e gengive ti hanno fatto male? Hai addirittura avuto un leggero sanguinamento?

- Sì No

Maggioranza di Sì. Le tue idee in campo dentale ti stanno invecchiando il sorriso. Forse non sai che nel chewing-gum c'è uno zucchero (lo xenitolo) che combatte la carie. Che masticare le mele rinforza le gengive. E che il filo interdentale è l'unico che può impedire la formazione del tartaro, cioè quel puntino scuro sui

denti. Calcola **+2 anni** per ogni risposta positiva. **Maggioranza di No.** Hai i denti giovani. E il fatto che non abbiano neppure cominciato a cambiare colore (è una cosa che succede irrimediabilmente con l'età e il caffè e il fumo peggiorano la situazione) gioca a tuo vantaggio. Calcola **-2 anni** per ogni risposta negativa.

1. Al bar dei bagni conosci un tizio simpatico che va per le spicce e propone un appuntamento. Cosa fai?

A Dici di no perché sai già come andrebbe a finire.

B Prendi tempo. Dici che stasera non puoi, ma domani probabilmente sì.

C Accetti. Ogni lasciata è persa.

2. Sei in pieno flirt estivo. Cosa ti succede?

A Sei elettrizzata, non dormi e ti chiedi come andrà a finire questa storia.

B Hai paura perché sai che stai sbagliando tutto.

C Pensi: vada come deve andare.

3. Non avresti dovuto farlo, invece è successo: sei stata con lui. Come ti comporti subito dopo?

A Come fanno nei film americani: una doccia e il caso è chiuso, dimenticato.

B Cerchi di non pensarci. Tanto non puoi tornare indietro.

C Non è stato affatto sgradevole, anzi, stai già pensando a un bis.

4. Leggi una statistica che viene dall'Inghilterra: chi fa sesso con regolarità ha un orologio biologico più giovane di 10 anni. Che cosa pensi?

A Ogni giorno ne inventano una.

B Non sei della stessa idea. Anzi, alla lunga, il sesso fa invecchiare prima.

C Sarà vero senz'altro, tanto vale applicarsi.

5. Sei sola, il tuo amore è lontano. Che cosa ti capita di pensare?

A Chissà cosa sta facendo adesso.

B Se scopro che ha fatto qualcosa, gli rendo pan per focaccia.

C Se mi ha fatto le corna, non è una tragedia. In realtà, l'ho fatto anch'io.

profilo

Per le risposte A. Uno psicologo direbbe che il sesso non è in cima ai tuoi pensieri, anzi: te ne tieni piuttosto alla larga. Calcola **+3 anni** per ogni risposta A.

Per le risposte B. Hai una certa inclinazione a complicarti da sola le cose semplici della vita. Perché, per una volta, non ti liberi di qualche peso? Calcola **+1 anno** per ogni risposta B.

Per le risposte C. Complimenti: hai la mentalità di un diciottenne (maschio!) e l'età biologica di un giovane play boy. Il consiglio? Continua così, a invecchiare c'è sempre tempo. Calcola **-3 anni** per ogni risposta C.



LAURA RONCHI

SESSO

Cambia vita e ringiovanisci di 15 anni

Sei arrivata alla fine dei nostri test: ora devi tirare le somme e scoprire qual è la tua vera età biologica. È più bassa di quella anagrafica? Coincide? Hai uno stile di vita che ti mantiene giovane. E non resta altro da dirti se non di continuare così. Invece, se dai test risulta che hai più anni di quelli reali, è urgente che tu riveda la tua vita. Devi cambiare abitudini: fai un check up e metti a dieta, fai moto, vai in bicicletta. Se vuoi approfondire l'argomento leggi il best seller **RealAge**, di Michael F. Roizen (Sperling & Kupfer, 15,24 euro). Roizen è un medico di Chicago che ti insegna a smettere di essere la classica 50enne-con-problemi per tornare ad avere 37 anni, con meno rughe, meno peso e meno depressioni. Sullo stesso tema, e sempre dallo stesso editore, di recente è uscito un altro libro interessante: **Mente Giovane, Corpo Intelligente** di Deepak Chopra (euro 15). Se sei appassionata di medicine alternative, leggilo. L'autore è un famoso

endocrinologo indiano, esperto di ayurveda. Secondo questa medicina-filosofia il passato di ogni persona si conosce attraverso il suo corpo: emozioni e pensieri si trasformano in chimica e modificano persino la forma delle unghie o la lucentezza dei capelli. Ma la buona notizia, secondo Chopra, è che l'invecchiamento è un processo reversibile: è possibile tornare indietro anche senza medicine, solo con la meditazione, le tecniche di respirazione, l'esercizio fisico, la creatività e l'igiene mentale. Insomma, i dottori Roizen e Chopra partono da due teorie completamente diverse ma arrivano alla stessa conclusione. Tutte noi siamo "programmate" per dimostrare fino a 15 anni di meno rispetto alla nostra età anagrafica. E non è mai tardi per recuperare, bisogna solo migliorare le abitudini. Vuoi sapere come? Stop alle sigarette, metti a posto il colesterolo, elimina quel bicchierino di troppo e la sera fai un bagno alle erbe. E il sesso? Fa bene. Lo dicono entrambi gli studiosi.

Questo dossier è stato realizzato con le consulenze di: **Gianfranco Ajello**, presidente dell'Accademia estetica dentistica italiana. **Anna Bagnara**, medico nutrizionista. **Fiorenza Conti**, personal trainer del Club Conti di Milano. **Antonino Di Pietro**, medico dermatologo. **Renato e Salvo**, hair stylist della Compagnia della bellezza.