

**Lire 3500**  
**Euro 1,81**

**MONDADORI**  
Settimanale femminile  
di moda, attualità,  
cronaca e spettacolo

**SE NON SEI  
ANCORA ISCRITTA  
AL CLUB DI  
DONNA MODERNA  
FALLO SUBITO. PER TE  
CI SONO SCONTI,  
VANTAGGI, OCCASIONI**  
Pag. 130

**BELLEZZA**

**Fumi,  
mangi poco,  
dormi male?**  
Quando vedi  
che la tua  
pelle soffre,  
rimedia  
COSÌ Pag. 54



**SENTIMENTI**  
«Lui non piace  
ai miei».  
Come affrontare  
con tatto e  
intelligenza una  
situazione  
imbarazzante  
Pag. 85

**VIAGGIARE**

**Tre vacanze di fine inverno:**  
✓ le spiagge della **Guadalupa**  
✓ le nevi delle **Dolomiti**  
✓ i monumenti dell'**Inghilterra**  
Pag. 106



**Da staccare  
e conservare**  
**Guida  
facile  
a Internet**



**Studiare  
e trovare  
lavoro,  
consultare  
medici o**

**fare shopping. Con le  
nostre istruzioni  
"navigare" in rete sarà  
un gioco da bambini**  
Pag. 67

**Speciale sfilate**  
**Tutta la nuova moda  
della primavera-estate**

**PENSIONI**

**Buone notizie:  
arrivano gli aumenti**  
Pag. 97



<http://www.mondadori.com/donna/moderna>



# nemici per la pelle



CHRIS ROBERTS

**Il fumo e l'alcol. I farmaci e i raggi Uv. Ma anche le troppe vitamine e le diete esagerate. Piccoli vizi e cattive abitudini che minacciano la giovinezza del nostro viso. Ecco tutte le soluzioni e le armi cosmetiche contro l'invecchiamento precoce**

**S**embra facile avere cura della pelle. Basta pulirla mattina e sera, ogni tanto fare una pulizia più profonda, esfoliandola con una certa regolarità, idratarla e nutrirla tutti i giorni. Sono pochi gesti che, una volta diventati abitudini, si fanno senza fatica. Come mai allora anche chi prende queste precauzioni può scoprire con dispiacere che le rughe avanzano? Attenzione: conta molto lo stile di vita. Può capitare, infatti, che piccoli e involontari peccati quotidiani mettano a dura prova l'epidermide, al punto da lasciare il segno con un incredibile anticipo, molto prima che l'età anagrafica lo giustifichi. «Una dieta poco equilibrata può cancellare la freschezza dal viso di una ventenne, così

come un'esposizione prolungata al sole può segnare la pelle ben prima dei 40 o 50 anni» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «A volte, persino un eccesso di cure può alterare l'epidermide. Troppe vitamine, o una pulizia del viso sbagliata, invece di ringiovanire, riescono a segnare ancora di più i tratti». Fatevi un esame di coscienza, individuate tutti i «vizi» che avete, scriveteli in un foglio e poi evidenziate quelli a cui potete rinunciare: sarà un impegno importante, ma vi pagherà con grossi risultati. E se qualche danno è fatto? È qui che bisogna chiedere l'aiuto giusto ai prodotti. Per fortuna i cosmetici ci sono: vi segnaliamo i più efficaci con i preziosi consigli degli esperti.

## Quando l'abbronzatura è una mania

Non volete fare a meno di un bel colorito dorato tutto l'anno? «Usate un buon autoabbronzante, che provoca solo un'ossidazione su-

perficiale dell'epidermide. Evitate, invece, di esporvi troppo spesso alle lampade Uva, che a lungo andare lasciano segni indelebili» consiglia la dermatologa Magda Belmontesi. «Infatti, i raggi ultravioletti penetrano nel derma, lo strato più profondo della pelle. E aggrediscono le cellule. In pratica, è come se facessero scorrere più in fretta il tempo, causando un invecchiamento precoce, del quale le rughe sono solo il segno più evidente. Quindi, no alle lam-

pade tutto l'anno e no alle troppe esposizioni al sole. Ma attenzione alla luce: perché i raggi Uv, seppure in dose ridotta, sono presenti anche nelle grigie giornate

invernali e quando il cielo è nuvoloso». Per difendervi applicate sul viso ogni mattina un prodotto idratante come **All You Need+** di **Prescriptives** (88.000 lire). Contiene speciali novasfere (simili a cellule naturali) che rilasciano per 12 ore gli ingredienti utili per l'idratazione. Sopra la crema (e anche sopra il fondotinta durante la giornata) mettete **Anywear SPF 15** della stessa linea. Fornisce una protezione perfetta contro i raggi Uva e Uvb.



CANNONIERI & FORTIS

CLUB  
DONNA  
MODERNA

**Iscriviti subito, ci sono sconti (vedi a pag. 131) per terme e beauty farm**



### Difficile rinunciare alle sigarette

Non è una novità che il fumo (compreso quello passivo) faccia male. Anche alla bellezza: la pelle diventa asfittica, lo smalto dei denti si macchia, intorno alle labbra e agli occhi si formano piccole, ma infinite rughette. Per non parlare (nei casi estremi) delle dita e delle unghie che ingialliscono per colpa della nicotina. «Il fumo indurisce le pareti dei vasi capillari che, di conse-



guenza, portano meno sangue (e quindi ossigeno) ai tessuti» spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Per migliorare le condizioni della pelle è necessario un

apporto straordinario di vitamina C ed E. Ma il medico può anche consigliare una cura a base di aminoacidi. Serve per rendere più tonici i muscoli del viso e, di conseguenza, impedisce che compaiano cedimenti». Indispensabili una crema da giorno e una da notte come **Oxygen Repair** della linea **Skin Therapy** di **Lancaster** (da 71.000 lire). Entrambi i prodotti contengono speciali particelle magnetiche

(segue a pagina 56)

### Come coprire le macchie di sole

Se un'indigestione di raggi Uv ha lasciato macchie scure sulla pelle, nascondetele con il trucco. «Applicate una base color ambra nei punti dove il colore della pelle è più scuro. Quindi mettete il fondotinta, avendo cura di sceglierlo molto fluido e idratante» suggerisce Mario De Luigi, che trucca le più belle modelle delle sfilate. «Per il make up da sera, invece, è concesso un prodotto più consistente, perché le luci artificiali attenuano la "pesantezza" del fondotinta».



(segue da pagina 55)

che stimolano l'ossigenazione delle cellule. Usate regolarmente, in breve tempo levigano e danno nuovo tono all'epidermide di viso e collo.

### Se si esagera con gli alcolici

Chiarimo subito una cosa: mezzo bicchiere di vino ai pasti non crea nessun danno alla pelle. «Anzi, l'alcol può servire a stimolare la microcircolazione perché provoca un'azione vasodilatatrice» dice Di Pietro. «Il problema si presenta nel caso in cui si aumenti la dose e, soprattutto, se si fa uso di superalcolici in maniera abbastanza frequente. Le persone più a rischio sono, ovviamente, quelle con una fragilità capillare già evidente». L'importante, quindi, è che l'alcol non diventi un'abitudine. In ogni caso, se la vostra pelle è di quelle che si arrossano facilmente anche passando dall'aria aperta a un ambiente riscaldato, scegliete una linea specifica calmante come **Normalizer di Korff**

### Il maquillage anticouperose

Secondo Marco Zita, truccatore della Coppola Agency, per nascondere la couperose servono due prodotti. Il primo è un correttore: verde, se le macchie sono rosate (è il caso di chi ha la carnagione chiara), oppure giallo se le chiazze sono rosso scuro (carnagione dorata). Il secondo è un fondotinta liquido. «Per nascondere il difetto in maniera naturale, stendete il correttore picchiettandolo con le dita. La quantità deve essere minima: se si esagera, quando applicherete il fondotinta la pelle assumerà un tono grigiastro. Ma attenzione: prima di usare il colore, accertatevi che l'epidermide non presenti segni di screpolature dovute all'arrossamento, altrimenti il trucco si vedrà troppo». Occhio anche a scegliere i rossetti e gli ombretti giusti. «È meglio usare toni neutri per le labbra e per gli occhi e rinunciare ai prodotti in polvere dai riflessi madreperlati o ultracolorati. Sono adatti soltanto a chi ha un viso dalla pelle levigata e priva di qualsiasi imperfezione».

(da 30.000 lire, in farmacia). Il **Trattamento Specifico Notte**, da applicare ogni sera con un leggero massaggio, protegge i capillari e li rende meno fragili. Anche per la pulizia è necessario un prodotto specifico come **Fluido Detergente Tonificante**: contiene principi vegetali che rinfrescano, decongestionano e proteggono i capillari.



### Ossessionate dalla dieta dimagrante

Avete esagerato con la dieta? Attenzione: forse il peso forma è difficile da raggiungere, ma non è solo questione di cibo. Basterebbero un'adeguata attività fisica, qualche massaggio mirato e la linea sarebbe più armoniosa. Senza contare che ne trarrebbe giovamento anche il viso che, dai periodi di digiuno, esce male. Guardatevi allo specchio: se, dopo aver pizzicato le guance, la pelle tende a cedere e la sentite impoverita anche al tatto, significa che all'organismo mancano sostanze preziose. «Invece di saltare i pasti, mangiate più frutta, verdura e legumi: apportano la quantità necessaria di vitamine, proteine e sali minerali» suggerisce Di Pietro. Così facendo assicurate all'organismo tutti gli elementi necessari. Per un extra che vi farà vedere la pelle subito



più luminosa e morbida, è fondamentale una prima colazione "virtuale": una crema per il viso. **SkinBreakfast di Méthode Jeanne Piaubert** (70.000 lire) ha un appetitoso color albicocca e contiene una serie ricchissima di "alimenti di bellezza": a partire dalle vitamine A, E, C, B5, B8 e B9, per continuare con zinco, magnesio, aminoacidi e acidi grassi essenziali.

### Quel vizio di schiacciare i brufoli

Dite la verità: tormentare i brufoli è uno dei vostri passatempi preferiti, una specie di raptus che vi coglie quando non dovrete (un'ora prima di un appuntamento, la sera precedente una giornata speciale). Ovviamente, la maggior parte delle volte i segni restano. E sono anche più evidenti del brufolo che cercavate di eliminare. «Il vizio di schiacciarli con le unghie lunghe (che non sono certo sterili) può anche provocare infezioni» dice la dermatologa Magda Belmontesi. «Se proprio non volete rivolgervi a un'estetista, prima di procedere alla pulizia aprite i pori con il vapore. Poi premete brufoli e punti neri appoggiando una garza sulla pelle». L'operazione dovrà essere ripetuta ogni due o tre settimane. E se, nel



MARKA





### Alle piccole cicatrici c'è rimedio

Il vostro viso ha qualche segno di acne e pensate di non poter rimediare? Non disperate: dal dermatologo potrete iniziare un programma con sostanze esfolianti che, con un po' di pazienza, darà risultati eccezionali. Intanto, imparate i segreti per nascondere le cicatrici da sole, con il trucco. Ecco i consigli di Mario De Luigi, make up stylist.

● La pelle non è liscia? «Per minimizzare il difetto basta una pennellata di terra, con pigmenti madreperlati che riflettono la luce e, per effetto ottico, "levigano" il viso».

● Sono comparsi i brufoli? «Nel caso di un piccolo arrossamento, basta un velo di fondotinta su tutto il viso e una punta di correttore appena più chiaro (meglio se ambrato) sull'inetestismo. Se, invece, il brufolo è aperto, prima applicate una goccia di dentifricio per asciugare e fermare il siero che fuoriesce: toglietela dopo un paio di minuti e procedete come sopra».

● Ci sono cicatrici evidenti? «Se sono scavate vanno "riempite" con un correttore chiaro all'interno e uno più scuro lungo i bordi. Al contrario, se sono in rilievo, bisogna scurire la zona centrale e schiarire l'esterno. Attenzione, l'operazione va eseguita con precisione, usando un piccolo pennello. E, alla fine, bisogna uniformare il colore con una spolverata di cipria trasparente».



frattempo, è comparso un altro brufolo? La soluzione ideale, perché più pratica e igienica, è quella di usare un prodotto apposito come **Patch Anti-Spot Biopur di Biotherm** (24.000 lire). Basta applicare uno di questi cerotti sull'imperfezione: il mix di acido salicilico, triclosan e alpha bisabololo asciuga, disinfetta e cicatrizza l'inetestismo in una sola notte.

### Anche la vitamina A può essere troppa

Quando l'organismo assume poche vitamine la pelle invecchia precocemente. Ma anche un eccesso può creare qualche problema. «Se all'improvviso si nota che l'epidermide è particolarmente ruvida e secca e le labbra tendono a screpolarsi spesso,

controllate di non aver esagerato con la vitamina A» avverte Di Pietro. Succhi di carota, banana e avocado, per esempio, contengono vitamina A in abbondanza. E non vanno consumati contemporaneamente a integratori a base della stessa sostanza. Per ristabilire immediatamente l'equilibrio idrico dell'epidermide che è stato alterato, lasciate perdere per un po' le pastiglie, controllate l'alimentazione e iniziate un trattamento specifico come **Face Sculptor Peau Sèche di Helena Rubinstein** (110.000 lire). I risultati saranno sorprendenti grazie anche a speciali agenti rassodanti che rendono più compatta la pelle e, distendendo e "riempiendo" le rughe, agiscono in modo molto simile a quello di un lifting.

### L'acne non va presa con leggerezza

Avete sottovalutato il problema? Oppure, per eccesso di fiducia in voi stesse, vi siete prescritte creme antiacne a base di cortisone senza interpellare un medico? «Quando si sbaglia cura, possono restare delle cicatrici. Che non si cancellano del tutto ma, con l'aiuto di un dermatologo, si possono ridurre notevolmente intervenendo con prodotti esfolianti a base di acidi della frutta» spiega Magda Belmontesi. «Attenzione anche allo stress: è una delle cause scatenanti in caso di acne tardiva (cioè quella che compare verso i trent'anni). Quindi, invece di ri-



nunciare a cioccolato e salumi, evitate di mangiare in fretta e a orari irregolari». Per un pronto intervento contro l'untuosità della pelle, fate una maschera mirata come **Masque Absolue Pureté Le Soins Yves Saint Laurent** (48.000 lire). Basta applicarne uno strato spesso sul viso pulito, lasciare agire 5 minuti e risciacquare. Usatela due volte la settimana o a seconda delle necessità del momento.



### Bisogna stare attente ai farmaci

Se prendete la pillola anticoncezionale, sonniferi e antibiotici, tenete sotto controllo l'epidermide. «Tutti i farmaci vengono eliminati sia attraverso l'apparato renale e gastrointestinale, sia attraverso la pelle» spiega **Antonino Di Pietro**. «Per questo, durante il periodo della cura e circa per i 20 giorni successivi, il pH cutaneo si può alterare (anche il sudore cambia) e l'epidermide diventa più sensibile». Le zone più a rischio sono quelle esposte al sole: in alcuni casi l'associazione farmaco-raggi Uv provoca reazioni molto fastidiose come arrossamenti, prurito, bolle. Per ristabilire la barriera di protezione e idratazione della pelle non esitate a ricorrere a un trattamento super. **Cellular Defense Shield Vitamin C Cream La Prairie** (200.000 lire) cancella i segni di stress e rinnova in pochi giorni l'aspetto del viso. Contemporaneamente, la vitamina C allo stato puro contenuta nel prodotto rinforza i tessuti, **stimola la produzione di collagene** e agisce come antinfiammatorio. La crema va usata mattina e sera.





CAMERA PRESS - NDA (3)

# 7 giorni su misura

Imparate a variare i vostri menu. Oggi fate il pieno di energia la mattina e di proteine la sera. Domani preferite un pranzo alle vitamine e una cena energetica. Dimagrirete più in fretta

Energia a colazione, proteine a pranzo e sali minerali a cena. Oppure: proteine al mattino, calcio a mezzogiorno ed energia la sera. Sembra un puzzle dagli incastrati insoliti. Invece è una dieta per stare bene e dimagrire senza rinunciare a nessun tipo di alimenti. La sua particolarità? Oltre a contenere tutte le sostanze necessarie all'organismo, è ricca di calcio e di fibre, indispensabili al benessere della donna perché proteggono dall'osteoporosi e aiutano l'intestino. Il suo segreto? Distribuisce i cibi con astuzia nell'arco delle 24 ore. In modo che nessun giorno sia uguale all'altro, evitando, così, la noia che accompagna i menu ripetitivi dei regimi dietetici. Non solo: poiché si tratta di un programma equilibrato, potrete seguirlo anche una volta al mese, per conservare il peso forma.



**Lunedì**  
**1.300 calorie**  
 ■ COLAZIONE  
**ENERGIA**  
 30 g di cornflakes; una fetta di pane integrale con un cucchiaino di marmellata; mezzo pompelmo; tè alle erbe.  
 ■ PRANZO  
**CALCIO E PROTEINE**  
 50 g di formaggio magro; insalata di pomodori e cetrioli; un panino.  
 ■ CENA  
**PROTEINE E VITAMINE**  
 100 g di pesce alla griglia con 50 g di riso in bianco; 100 g di verdure miste bollite condite con un cucchiaino d'olio; una fetta di pane integrale.  
 A merenda: due manciate di popcorn.

**Martedì**  
**1.220 calorie**  
 ■ COLAZIONE  
**CALCIO E PROTEINE**  
 200 g di yogurt magro; 30 g di cereali; tè alle erbe.  
 ■ PRANZO  
**PROTEINE E MINERALI**  
 100 g di petto di pollo alla piastra; una patata lessa; 100 g di insalata mista con un cucchiaino d'olio.  
 ■ CENA  
**ENERGIA**  
 50 g di pasta condita con pomodoro fresco; 50 g di lenticchie in insalata; un piccolo panino integrale.  
 A merenda: due frutti.

**Mercoledì**  
**1.250 calorie**  
 ■ COLAZIONE  
**CALCIO E PROTEINE**  
 200 g di yogurt magro con un frutto spezzettato; 30 g di cornflakes; tè alle erbe.  
 ■ PRANZO  
**ENERGIA E VITAMINE**  
 30 g di pasta e 50 g di fagioli; 100 g di insalata con un cucchiaino d'olio.  
 ■ CENA  
**PROTEINE**  
 100 g di pesce con 50 g di riso; 20 g di parmigiano.  
 A merenda: due frutti.

**Giovedì**  
**1.300 calorie**  
 ■ COLAZIONE  
**CALCIO E VITAMINE**  
 200 g di yogurt magro con un frutto e 20 g di lievito di birra in polvere; tè alle erbe.

ra in polvere; tè alle erbe.  
 ■ PRANZO  
**ENERGIA**  
 50 g di pasta con pomodoro fresco; 100 g di insalata.  
 ■ CENA  
**PROTEINE E MINERALI**  
 100 g di salmone lessato con 50 g di riso in bianco; 100 g di carote lesse; una fetta di pane integrale.  
 A merenda: una mela.

**Venerdì**  
**1.200 calorie**  
 ■ COLAZIONE  
**CALCIO E PROTEINE**  
 50 g di formaggio in fiocchi; un panino integrale; un pompelmo; una tazza di tè alle erbe.  
 ■ PRANZO  
**PROTEINE E VITAMINE**  
 80 g di petto di tacchino alla piastra; 100 g di insalata di pomodoro e lattuga; due fette di pane integrale.  
 ■ CENA  
**ENERGIA E MINERALI**  
 50 g di riso integrale in

**Più sprint con la pasta**  
 In questa dieta l'energia necessaria al benessere del corpo viene fornita soprattutto dai carboidrati, come pane, pasta e riso, e non dai cosiddetti zuccheri semplici (dolci, torte, caramelle e il normale zucchero in polvere). Non tutti sanno, infatti, che anche a parità di calorie, gli zuccheri semplici provocano nel sangue un aumento di glicemia che costringe l'organismo a richiedere nuovi zuccheri per riportarlo alla normalità. Così si forma un circolo vizioso che impedisce di perdere peso.



bianco conditi con 150 g di cipolle, pomodori, zucchini, peperoni e melanzane; 150 g di macedonia di frutta fresca.  
 A merenda: due frutti.

**Sabato**  
**1.250 calorie**  
 ■ COLAZIONE  
**CALCIO E PROTEINE**  
 200 g di yogurt magro; 200 g di succo di pompelmo.  
 ■ PRANZO  
**PROTEINE E MINERALI**  
 80 g di carne ai ferri; 300 g di verdure miste al vapore con 2 cucchiaini d'olio d'oliva; una fetta di pane integrale; un frutto.  
 ■ CENA  
**ENERGIA**  
 50 g di penne condite con pomodoro crudo e 2 cucchiaini d'olio; una fetta di pane integrale; un frutto.  
 A merenda: due frutti.

**Domenica**  
 Ripetere un giorno della settimana.  
 Con la consulenza alimentare della dottoressa **Pia Bonanni**

**TELEFONO UTILE®**  
**166-850850** Chiamalo e potrai avere una dieta dimagrante su misura per te

La telefonata costa 1.524 lire al minuto + Iva



**Online** Nel nostro sito Internet trovi decine di diete studiate per problemi diversi