



**OK LUTE PRIMA DI TUTTO**

**BARBARA D'URSO:**  
solo il bisturi  
mi ha salvata  
dai dolori  
atroci  
di un'ernia  
del disco

**DIETA**  
ricette d'autore  
contro diabete  
e chili di troppo

**FITNESS**  
un programma  
per la palestra  
in pausa pranzo

**BAMBINI**  
nuova ricerca:  
anticipare sviluppo  
del linguaggio

# LASCIARSI QUANDO? E COME? LE ISTRUZIONI DEGLI PSICOLOGI

**CONFESSANO**

**Giorgia Meloni:**  
mi sono ingrassata di otto chili dopo l'ultima sigaretta

**Federica Pellegrini:**  
racconto tutto del mio piercing al capezzolo

**Luca Ward:**  
ho fatto tutti i ferri per mettere a posto il menisco

**Alviero Martini:**  
ho operato tagliando al cuore, poi quattro bypass



Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Canada Can. 8,00 - Finlandia € 4,00 - Francia € 4,50 - Germania € 4,50 - Grecia € 4,50 -  
Italia € 6,00 - Portogallo € 4,50 - Slovenia € 4,00 - Spagna € 4,50 - Svizzera C. Ticino CHF 5,00 - Svizzera Est CHF 5,20 - U.S.A. N.Y.C. \$ 8,00  
Poste Italiane s.p.a. Sped. in a.p. D.L. 353/2003 (conv. in L. 46/04) art. 1, comma 1, DCB Milano

## Rughe d'espressione? Ecco la ginnastica facciale

«Ho piccoli solchi verticali fra le sopracciglia e un accenno di zampe di gallina ai lati degli occhi. Niente di drammatico, però ho solo 29 anni... Escludendo iniezioni varie, che potrei fare per spianarmi un po'?»

Franca D. (Livorno)



**Antonino Di Pietro**



dermatologo

Nato a Salerno nel 1956, è medico chirurgo specialista in dermatologia e lavora a Milano. Dirige il servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano). Ha fondato nel 1999 l'Isplad, società internazionale di dermatologia plastica estetica e oncologica, di cui è presidente. È autore di alcuni libri, tra cui *Per la tua pelle*, appena edito da Sperling & Kupfer.

**N**on sempre la colpa è del tempo che passa o delle poche attenzioni riservate alla cura di sé. Le rughe possono essere il risultato di un'attività emotiva intensa. Le temute zampe di gallina o la raggiera intorno alla bocca possono quindi comparire anche su un viso giovane. Sono determinate da alcune abitudini (come la contrazione della bocca quando si fuma) e soprattutto da gesti ripetitivi, come il ravvicinare le sopracciglia alla radice del naso quando si pensa.

### Bastano dieci minuti di esercizi al giorno

Per combattere le rughe d'espressione basta una decina di minuti al giorno di ginnastica facciale, per tonificare i muscoli del viso (54 in tutto). Essendo di piccole dimensioni, sono anche facili da allenare, e in un mese possono già notarsi i miglioramenti.

#### PER LA FRONTE

**1** Alzare le sopracciglia, come per esprimere meraviglia, senza corrugare troppo la fronte. Vanno appoggiati gli indici delle mani sulle sopracciglia in modo da creare un leggero contrasto all'elevazione.

→ Tre serie da dieci.

**2** Aggrottare le sopracciglia come per esprimere contrarietà. Ripetere appoggiando gli indici delle



mani nello spazio sottostante le sopracciglia per contrastare il movimento.

→ Tre serie da dieci.

#### PER GLI OCCHI

**1** Chiudere con forza gli occhi senza strizzarli. Si dovrebbe sentire la tensione delle palpebre. Aumentare progressivamente la tensione, senza corrugare la fronte e, raggiunto il massimo, tenere la posizione per dieci secondi. Poi rilassare.

→ Ripetere 12 volte.

**2** Socchiudere gli occhi, senza far combaciare perfettamente le palpebre. Quindi appoggiare gli indi-

ci delle mani ai lati esterni degli occhi e tirare la pelle verso le tempie. Raggiunto il massimo, tenere la posizione per cinque secondi.

→ Ripetere 12 volte.

#### PER LE GUANCE

**1** Spalancare molto lentamente la bocca e richiuderla.

→ Ripetere cinque volte.

**2** Appoggiare le dita sotto gli occhi. Quindi, sollevare le guance, opponendo resistenza con le dita.

→ Ripetere dieci volte.

#### PER LA BOCCA

**1** Mandare dei baci con movimenti calmi e accentuati,

sporgendo le labbra in fuori in modo esagerato.

→ Ripetere dieci volte.

**2** Sorridere inserendo i mignoli ai lati della bocca e stringere le labbra verso il centro.

→ Ripetere dieci volte.

#### PER IL MENTO

**1** Appoggiare la punta della lingua contro l'arcata inferiore dei denti e spingere con forza verso l'esterno.

→ Ripetere cinque volte.

**2** Spalancare la bocca e chiuderla lentamente.

→ Ripetere cinque volte.

#### PER IL COLLO

**1** Spingere in avanti la mandibola, in modo che l'arcata dentale inferiore avanzi rispetto alla superiore, puntando il mento verso l'alto. Aumentare progressivamente la tensione del collo e della mascella inferiore, espirando ed emettendo un suono, per cinque secondi.

→ Ripetere cinque volte.

**2** Seduti, schiena eretta ma rilassata e spalle dritte. Respirare naturalmente. Fare una profonda inspirazione e ruotare lentamente la testa a sinistra, senza muovere le spalle. Al punto di massima tensione, espirare profondamente per almeno cinque secondi. Ritornare lentamente nella posizione di base e rilassarsi. Ripetere dalla parte destra.

→ Eseguire l'esercizio cinque volte per parte.

[Antonino.DiPietro@ok.rcs.it](mailto:Antonino.DiPietro@ok.rcs.it)