

CURARSI • PIACERSI
DICEMBRE 1999

• CONOSCERSI

PIÙ NUOVA CON
L. 3500

Euro 1,81 (solo per l'Italia)

Starbene

SPEEDY DIETA
IN FRETTA E BENE COI PIATTI PRONTI

Sos smagliature
Cosa fare per eliminarle

Vinci l'inverno
Rinforza le difese con le cure dolci

Mal di schiena
Operare o... pazientare?

Capelli
Dacci un taglio senza sbagliare

Moda furba
Gambe belle e snelle con
le calze giuste

Menu ghiotto
4 zuppe tutta energia

**SPECIALE
MILLENNIUM**

*Un corpo nuovo
entro il 2000*

- più forte con i rimedi naturali
- più bella con i mini lifting
- più sexy con il soft body building
- più felice con le psicoterapie veloci



Interno braccia

Questa zona è colpita dopo i 50 anni, quando si ha un rilassamento dei tessuti.

Seno

Compaiono in zona durante l'allattamento o dopo un forte dimagrimento.

Pancia

Sei a dieta rigida? Aspetti un bambino? Occhio all'addome.

Oddio, ho le

smagliature

Sì, sono ostinate e dure da vincere. Ma non è una "missione" puoi ottenere buoni risultati: sono la dieta, l'esercizio fisico e i

Testo: SIMONA DE GREGORIO

Sei sempre di corsa e divorata dallo stress? Occhio alle smagliature. No, non è una battuta. Ma la verità. Le tensioni emotive infatti stimolano le ghiandole surrenali a produrre più cortisolo, un ormone che può ridurre l'elasticità della pelle e provocare la comparsa di smagliature.

Questo fattore di rischio è spesso dimenticato, ma gioca un ruolo importante perché riguarda un po' tutte le donne. Quali sono le altre cause di questo problema, forse meno antipatico, ma più dif-

ficile da trattare della cellulite? E, soprattutto, in che modo puoi cancellare le smagliature o farle passare inosservate?

La pelle si strappa come un collant

Nove donne su dieci hanno la pelle segnata da striature più o meno evidenti, a tutte le età. Ma di che cosa si tratta? Quando gli strati superficiali dell'epidermide sono sottoposti a un'improvvisa tensione, il tessuto elastico cede e le cellule principali del connettivo (cioè i fibroblasti) non riescono più ad assolvere al loro compito. La smagliatura è dunque una frattura del derma dovuta a una scarsa elasticità dei tessuti (basta

pensare ai collant: quando li tiri troppo, si strappano) e si forma quando una parte del corpo tende a ingrossarsi tanto. Così compaiono le caratteristiche strie, prima violacee, poi rosa-rosse e infine bianco madreperla. Spiega il dottor Antonino Di Pietro, dermatologo: «Quando l'epidermide si tira troppo, diventa trasparente e così sottile da rendere visibile lo strato sottostante, il derma, che è ricco di sangue e appare rossiccio. Nell'arco di un anno, la frattura si salda. È la fase in cui si forma un materiale fibroso, biancastro (sembra un cordoncino) che è il fondo della smagliatura».

Ma perché ad alcune donne vengono le smagliature e ad altre no? Le cause scatenanti possono essere di due tipi: traumatiche od ormonali. Nel primo

Gym per i punti ko

Buone notizie per le più pigre: per combattere le smagliature non è necessario tuffarsi in un'attività fisica estenuante. Anzi: troppo esercizio fa aumentare la massa muscolare e quindi la pelle si tende e si strappa di più. D'altra parte, è anche vero che una vita sedentaria non aiuta a mantenere la pelle elastica e soda. Devi perciò trovare una via di mezzo. In queste pagine hai tanti esercizi soft, ma efficaci, per i punti del corpo più a rischio.

1/a



1/a Per gambe perfette. Sdraiata a terra con le gambe unite e le braccia in fuori.

1/b



1/b Slancia verso l'alto la gamba destra, solleva la schiena e afferra la caviglia con le mani. Ripeti sull'altra gamba. Esegui, alternativamente, 10 volte per gamba.

un corpo quasi perfetto

Glutei

Sono il punto più debole nella fase della pubertà.

Cosce

Qui appaiono soprattutto a causa delle diete yo-yo o durante lo sviluppo.

Interno ginocchio

Possono comparire anche in giovane età o se non fai abbastanza (o mai) attività fisica.

striae!

impossibile. Con le carte giuste prodotti mirati

caso rientrano gli sbalzi repentini e ripetuti di peso: oscillazioni di 5-6 chili o più, in brevi periodi di tempo, portano i tessuti a tendersi e rilassarsi, sfiancandoli e facendogli perdere tonicità.

Il segno degli ormoni sul corpo

Per la stessa ragione almeno sei donne su dieci, dopo una gravidanza, si ritrovano a fare i conti con questo problema. Anche perché durante i nove mesi di attesa l'equilibrio ormonale subisce importanti variazioni che riguardano soprattutto il rapporto tra due tipi di ormoni, gli estrogeni e i progestinici, che rendono meno compatto il tessuto

connettivo di sostegno della pelle. E allora sono guai.

Però, nella metà dei casi, le smagliature fanno la loro comparsa in giovanissima età: il periodo dello sviluppo, e precisamente l'arrivo delle prime mestruazioni, è segnato infatti da grandi cambiamenti nella struttura fisica. I fianchi si allargano, la vita si assottiglia, le cosce si irrobustiscono e... tutto ciò può lasciare il segno.

Ritenzione idrica e pillola contraccettiva

Occhio poi anche alla pillola anticoncezionale: in alcune donne può causare problemi di ritenzione idrica e scom-

pensi ormonali che favoriscono l'insorgere di questo inestetismo. Stessa cosa vale per i farmaci al cortisone, comprese le creme: se presi per periodi prolungati, possono essere dannosi.

Cosa fare, allora, per contrastare le odiose striature? In questo servizio troverai, prima di tutto, una serie di esercizi soft mirati per tonificare la pelle delle zone più a rischio.

Poi, le creme giuste per rendere la pelle più elastica e i trattamenti per prevenire e attenuare le smagliature. Infine, abbiamo chiesto a un dermatologo esperto in questo campo e al nostro consulente chirurgo plastico ed estetico che cosa bisturi, laser e altre tecniche possono fare per noi e le nostre ostinate striscette chiare.

un corpo quasi perfetto

2 Per la pancia. Stesa a terra, braccia in fuori, solleva le gambe a circa 10 cm dal pavimento ed esegui 20 sforbiciate.



3 Rassoda il seno. In piedi, gambe unite, appoggia il palmo delle mani l'uno contro l'altro e premi con forza. Mantieni la posizione qualche secondo. Ripeti 10 volte.



4/a Per le ginocchia. A terra, ginocchia flesse e pianta dei piedi ben appoggiata al pavimento, mani sui fianchi.
4/b Muovi le gambe come se stessi andando in bicicletta, stendendole bene davanti a te. Continua così per qualche minuto.

Dieci minuti di... risultati!

1 Tonifica così il seno. In piedi, busto eretto, gambe leggermente divaricate, allunga le braccia in avanti ed esegui delle sforbiciate portando un braccio verso l'alto e l'altro in basso. Continua così per 3 minuti circa.



2/a

2/a Glutei più sodi. A terra, in posizione gattoni, con il palmo delle mani e le ginocchia appoggiate al pavimento, solleva la gamba sinistra e flettila cercando di portare il tallone del piede il più vicino possibile ai glutei.



2/b

2/b Allunga la gamba all'indietro cercando di tenerla ben dritta e in linea con il busto. Ritorna nella posizione di partenza. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba. Esegui 10 volte per gamba.



3/a

3/a Per l'interno cosce. In piedi, mani sul bacino, solleva la gamba sinistra formando un angolo retto.

3/b Spingi la gamba in fuori. Ritorna in posizione di partenza. Esegui l'esercizio alternando le gambe, 10 volte per parte.



3/b

Rudy Bosshart

Curati ogni giorno, da subito

Quando i segni sono evidenti, creme e gel fanno ben poco. Ma se intervieni al primo "indizio", possono aiutarti a fermarle

I prodotti cosmetici, se usati con costanza e fin dai primi indizi di comparsa delle smagliature (occhio se vedete piccole linee viola, rosse o rosa sulla pelle), non fanno miracoli ma possono essere un buon aiuto. In particolare, si possono ottenere risultati discreti con i principi di origine vegetale. Ne abbiamo parlato con Magda Belmontesi, dermatologa.

Cosa deve contenere una crema di qualità e sicura efficacia? Prima di tutto sostanze idratanti e poi elasticizzanti, ovvero ricche di acidi grassi polinsaturi o estratti di piante. Qualsiasi prodotto scegli, ricordati di applicarlo due volte al giorno (dopo il bagno o la doccia) sulla pelle asciutta con un leggero massaggio: serve a dilatare i pori e favorisce così la penetrazione.

Le sostanze più utilizzate per mantenere una buona elasticità della

pelle sono gli oli vegetali di edera, coda cavallina, borragine, luppulo e centella. Il silicio, invece, serve a consolidare le fibre del connettivo, mentre l'elastina dà alla pelle la capacità di distendersi "senza effetti collaterali". Però, se per prevenire le smagliature può essere sufficiente una buona idratazione, una volta comparsi i primi segni è necessario abbinare all'idratante un peeling settimanale: esfolia, favorisce la rigenerazione cellulare e attenua i segni.

I prodotti elasticizzanti e rassodanti sono un aiuto in più, perché servono a ridurre le smagliature e aumentano la resistenza della pelle, evitando così che la situazione peggiori. Li trovi anche in versione naturale: l'unguento a base di olio di rosa moscheta (in erboristeria), se applicato quando le smagliature non si sono ancora stabilizzate, può dare buoni risultati.

Idrata, leviga e stimola: così deve agire la crema giusta



1 Un trattamento idratante per il corpo che mantiene la pelle morbida ed elastica, evitando l'inaridimento cutaneo. È il Latte antidissecante alle essenze d'agrumi di Biotherm (400 ml, 52.000 lire, in profumeria).

2 A base di piante attive, Phytolastil gel di Lierac previene le smagliature, soprattutto durante la gravidanza. Va massaggiato con un movimento circolare almeno una volta al giorno (100 ml, 35.000 lire, in profumeria).

3 Combatte le smagliature e previene la loro formazione. Corpo Nuovo gel smagliature concentrato di Bio-etyc è infatti ricco di estratti vegetali che migliorano la resistenza e l'elasticità della pelle (150 ml, 28.600, in profumeria).

4 Hai appena partorito, oppure stai seguendo una dieta dimagrante? La Crema elasticizzante antimagliature preventiva-restitutiva di Collistar è quello che fa per te. Agisce in modo mirato, leviga e tonifica la pelle (400 ml, 56.000 lire, in profumeria).

5 Il Latte idratante Sebamed, applicato una volta al giorno con massaggio, contiene allantoina ed estratto di camomilla, sostanze che prevengono la desquamazione della pelle, rendendola compatta ed elastica (200 ml, 23.000 lire, in farmacia).

Gambe snelle e senza segni



1/a Per le gambe. In piedi, braccia in alto, mani che si toccano e gambe leggermente divaricate.

1/b Alza la gamba destra sollevandola il più possibile da terra. Ritorna in posizione di partenza e ripeti con l'altra gamba. Esegui 10 volte.



2/a Per l'elasticità della pelle.

In piedi, gambe unite, talloni leggermente sollevati da terra e mani appoggiate sulle natiche.

2/b Fletti le ginocchia e sempre con i talloni sollevati ritorna nella posizione di partenza. Ripeti 20 volte.



La chirurgia? Inutile o rischiosa

Dermoabrasione, bisturi e laser non servono a risolvere il problema. Ma la medicina estetica può fare qualcosa

Pensi di rivolgerti alla chirurgia estetica? Sappi che può far ben poco contro le smagliature. «Partiamo dal metodo più antico, la dermoabrasione», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo. «Questa tecnica consiste nel "grattare via" parte della cute su cui si è creata la smagliatura. Può essere fatta con una spazzola rotante, che asporta gli strati superficiali, oppure con microcristalli abrasivi che vengono "sparati" sulla zona. O, ancora, con carte abrasive per uso medico che si passano direttamente sulla pelle».

Occhio alle cicatrici

Questi metodi si basano sul principio che, eliminando la pelle rovinata, si induca la formazione di una nuova, senza difetti. «In realtà la rimozione della smagliatura può generare un altro segno altrettanto evidente, cioè una cicatrice sottile, infossata, del tutto simile alla stria da eliminare», dice il professor Maurizio Marchetti, chirurgo plastico, consulente di Starbene.

Un discorso analogo può essere fatto per il laser. «Di solito ne vengono usati due tipi», dice Di Pietro. «Il primo è l'elio-neon, cioè un laser estetico con una potenza molto bassa. Sarebbe in grado di stimola-

re il metabolismo e la ricrescita cellulare, in modo da "rigenerare" i tessuti colpiti dalle smagliature, ma non ci sono prove scientifiche importanti che avvalorino davvero questa possibilità. L'altro tipo di laser usato è il Co2 che, teoricamente, distruggendo la cute (questo laser vaporizza i tessuti), dovrebbe favorire la formazione di una pelle nuova e senza "difetti". Ma, in effetti, il risultato è spesso quello di allargare la smagliatura».

«Dermoabrasione, peeling, laser: se questi strumenti vengono poi impiegati allo scopo di abbassare il tessuto sano che circon-

da la smagliatura (ricordate: questo difetto si nota per il colore diverso da quello della pelle ma anche per il fatto che è una specie di cicatrice "infossata") in modo da renderla invisibile, si rischia di fare grossi pasticci», spiega il professor Marchetti. «C'è infatti la possibilità che la zona trattata diventi ipertrofica, cioè si sollevi, creando un dislivello fra smagliatura e tessuto circostante ancora maggiore. Insomma, bisogna dirlo chiaro: la chirurgia può fare davvero poco in questo campo».

Altra metodica poco efficace è il peeling con acido glicolico: elimina le cellule superficiali, ma le smagliature restano. Tutto inutile dunque? «Se le smagliature sono "fresche", è possibile tentare il sistema Rederma, un trattamento che stimola la ricrescita del tessuto», spiega Di Pietro, che ha messo a punto la tecnica. «Si fanno delle iniezioni (con aghi sottilissimi) lungo la smagliatura. I principi attivi iniettati sono a lento rilascio, e hanno quindi un effetto prolungato nel tempo. Se si interviene subito, il difetto non si elimina, ma si può ridurre in modo soddisfacente».

Cosa riserva il futuro

E per quanto riguarda i segni di vecchiaia? I metodi del futuro punteranno per esempio a stimolare la formazione di nuove fibre elastiche per ricongiungere i bordi della smagliatura, "seppellendola". Un altro progetto parte dall'ipotesi di creare dei cocktail di sostanze speciali a lento rilascio (a base di acidi ialuronici), in grado di liberare lentamente degli enzimi "ripuntatori", in modo da ottenere effetti estetici significativi, ma soprattutto duraturi. In attesa di queste novità, non ci resta che continuare la guerra antismagliature a colpi di fitness e cosmetici.

Pelle senza difetti? Mangia questi cibi

Yogurt, frutta e legumi sono "carburante" per la pelle

Non ti illudere che ci sia una dieta in grado di cancellare le smagliature. È vero però che alcuni alimenti aiutano a prevenirle o attenuarle.

Yogurt, frutta, verdura e legumi, contengono vitamine, sali minerali e proteine che stimolano le cellule dell'epidermide a rinnovarsi. Inoltre tieni presente che la comparsa di striature può essere favorita anche da un'alimentazione carente di acidi grassi essenziali. Queste sostanze, infatti, mantengono la pelle tonica ed elastica; sono contenute in abbondanza nel pesce azzurro e nell'olio extravergine di oliva e di semi. Si anche a frutta e verdura e agli agrumi, ricchi di vitamina C che serve a mantenere compatti i tessuti. Ricorda poi di evitare le diete drastiche: il rischio è di escludere alcuni nutrienti, in particolare gli aminoacidi come la lisina (presente nei legumi e nella carne) che mantiene elastica la struttura della pelle.

