

MONDADORI - RODALE

1,90 EURO (IN ITALIA)
MAGGIO 2005

Starbene

ti piaci e sei felice

Le allergie ti mettono ko?

Scopri se con lacrime e mille starnuti vuoi tenere a distanza gli altri

DOSSIER

Stop ai cibi che non tolleri più con test, menu mirati e ricette furbe

20 esercizi bruciagrassi da 1 minuto

Starbene con lui

PSICO CONSIGLI PER RIDARGLI SPRINT A LETTO
A PAG. 46

DENTI SANI E BELLISSIMI

Fissa l'appuntamento con i nuovi specialisti del tuo sorriso. Subito!

Sgonfiati dalla vita in giù

con la dieta anticellulite perdi una taglia e 3 chili



ANNO XXVIII - N.05 SPED. IN A.P. - 45% - ART.2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA ● AUSTRIA € 2,70 ● SPAGNA € 2,50 ● FRANCIA € 2,80 ● LUSSEMBURGO € 2,70 ● PORTOGALLO (CONT.) € 2,40 ● SVIZZERA CANTON TICINO 3,70 ● SVIZZERA CHF 3,90

RUGHE

LA SUA PELLE È RESISTENTE E COMPAGNONO PIÙ LENTAMENTE

Come la nostra, anche l'epidermide di lui ha bisogno di nutrimento e idratazione. «Ma invecchia più lentamente», spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo. «È infatti più spessa di quella femminile. Inoltre, le ghiandole sebacee stimolate dagli androgeni, gli ormoni sessuali maschili, sono iperattive e la rendono più grassa e "resistente"». Sì, ma anche più lucida, tant'è che per evitare l'effetto brillante dovresti suggerire al tuo lui di usare scrub e maschere purificanti due volte la settimana, insistendo nella zona T (fronte, naso, mento).

Diversa è anche la comparsa delle rughe. «Le prime a notarsi di solito sono quelle sulla fronte e nella zona nasolabiale, dovute alla mimica facciale», prosegue Di Pietro. «Poi, è la volta delle zampe di gallina e delle rughette verticali intorno alle

labbra». Per contrastarle, consiglia al tuo compagno di applicare quotidianamente una crema specifica, arricchita con componenti e principi attivi antiossidanti, come il licopene e l'astaxantina. Aminoacidi, che stimolano la formazione di nuovo collagene ed elastina. Oligoelementi come il magnesio, che ha anche un'azione discensiva. E filtri solari, perfetti per lui che non può contare sulla protezione del make-up.

«Infine, per rughe marcate», conclude Di Pietro, «si può ricorrere ai peeling a base di acido salicilico (da 300 € a seduta), che eliminano gli strati più superficiali della pelle aumentandone la compattezza, o alle microiniezioni di acido ialuronico (da 450 €). Info: Isplad (International society of plastic-aesthetic dermatology), tel. 02-20404227, e Agorà (Scuola superiore di medicina estetica), tel. 02-86453780.

Sì alla pulizia del viso

● «Gli uomini dovrebbero lavare il viso due volte al giorno», avverte Magda Belmontesi. «Anche la sera prima di andare a dormire, nonostante non usino il make-up, per rimuovere sebo e tracce di inquinamento».

● La pelle di lui, comunque, richiederebbe almeno un appuntamento al mese per una pulizia professionale. Che non significa sottoporsi alla tortura dello strizzamento dei punti neri, ma a un piacevole trattamento, come quelli eseguiti nei centri di bellezza che si prendono cura di lui.

● «Dopo aver pulito il viso con latte e tonico», spiega Luciana Bernardi, estetista a Riccione, «si effettua una leggera abrasione dello strato corneo con prodotti a base di oli essenziali e microcristalli di quarzo, che favoriscono il ricambio cellulare. Quindi, si applica un gel idratante che viene fatto penetrare in profondità con gli ultrasuoni. Se la pelle è acneica si utilizzano, invece, cosmetici a base di calcopirite». Da 40 €.

Obbligato
a stendere una
crema antiage
tutti i giorni.
Come fai tu!

Neri, Still life Pizzochero



PER IL VISO

- 1. Con coenzima Q10, il Contorno occhi di Nivea for men face care riduce occhiaie, borse e segni d'espressione. 15 ml, 11 €. Nei super. ● 2. Per donare al viso un colorito degno di un weekend al mare, ma in poche ore e senza esporsi al sole, c'è Moisturizing self-tanner healthy look di Shiseido men. 50 ml, 28 €. In profumeria. ● 3. Si chiama Silicium-R il trattamento di Vichy homme che, arricchito con silicio e licopene, contrasta i rilassamenti cutanei. 50 ml, 23 €. In farmacia. ● 4. Clinique skin supplies for men garantisce massima idratazione e attenua le rughe. 50 ml, 38 €. In profumeria.

Via la peluria in più

● Hai presente quei ciuffetti di peli che qualche uomo presenta in zone inaspettate del corpo, tipo schiena o spalle? Tranquilla: per quanto inestetici, non sono il segnale di qualche disfunzione. «In genere dovuti a questioni genetiche», spiega il dottor Paolo Beck-Peccoz, direttore dell'Istituto di scienze endocrine dell'università di Milano, «derivano dall'azione di un ormone androgeno, il diidrotestosterone».

● Come sbarazzarsene? «Con la ceretta, che rende la pelle liscia per almeno tre settimane», consiglia Luciana Bernardi. «In alternativa, ok alle creme depilatorie. Veloci e indolori, però, non eliminano i bulbi e il loro effetto dura solo pochi giorni».

● Chi desidera una soluzione (quasi) definitiva, invece, può optare per l'elettrocoagulazione (con un sottile ago elettrico si annienta l'attività del bulbo pilifero). Da 80 €. Info: Unione nazionale estetiste professioniste, tel. 02-747656.

BARBA

RADERSI È IL SUO GESTO ABITUALE MA LO SA FARE COME SI DEVE?

Senza dubbio la rasatura era, è e sarà il rito cosmetico maschile per eccellenza. E se da un lato il passaggio della lama sulla pelle ha il pregio di rimuovere le cellule morte, dall'altro provoca l'asportazione e il successivo faticoso ristabilimento del mantello idrolipidico, con una variazione del pH, che invece dovrebbe mantenersi intorno al 5-5,5. «Se, in più, si utilizzano schiume e dopobarba troppo aggressivi», avverte Di Pietro, «l'epidermide perde il suo equilibrio e viene maggiormente esposta alle aggressioni esterne e alla proliferazione dei microbi, con il relativo rischio di incorrere in fastidiose infezioni follicolari».

Il problema riguarda, in particolare, gli uomini più giovani, che hanno ancora problemi di acne o di brufoli e sono tentati di ricorrere a prodotti eccessivamente sgrassanti.

«In questo caso sarebbe opportuno disinfettare la zona, prima e dopo la rasatura, con steramina diluita o acqua borica», consiglia il dermatologo. «Altrimenti, perfetto usare prodotti a basso contenuto di tensioattivi, che non sollecitano il lavoro delle ghiandole sebacee».

E il dopobarba ideale? Via libera alle emulsioni arricchite con sostanze calmanti come il bisabololo e l'amamelide. Oppure, per un effetto antiage, a balsami con alfaidrossiacidi o dotati di filtri solari.

Infine, gli strumenti. «Il rasoio elettrico è controindicato in caso di couperose perché riscalda la pelle, ma ideale per chi soffre di acne (la lametta può lesionare i brufoli e procurare cicatrici)», avverte Di Pietro. E il classico pennello? «Sceglilo con le setole rigide, di maiale o di tasso: massaggia la pelle e solleva i peli», conclude l'esperto.



PER RADERSI

- 1. Il Gel idratante 24H di L'Oréal Paris menexpert, con vitamine e minerali, calma e protegge la pelle dopo la rasatura, contrastandone l'aridità. 100 ml, 9,57 €. Nei super.
- 2. Indicata per pelli sensibili che tendono ad arrossarsi: è la schiuma da barba Mousderm di Ducray. 200 ml, 9,20 €. In farmacia.
- 3. Da usare ad almeno 12 ore dal rasoio il Gel desincrustant visage di Guerlain arricchito con microgranuli esfolianti e lenitivi. 75 ml, 33,15 €. In profumeria.
- 4. Per ammorbidire la barba prima della rasatura c'è l'Huile de rasage di Clarinsmen, un vero concentrato di piante. 30 ml, 29 €. In profumeria.



Van Kasteren

Il rasoio a mano funziona su una pelle omogenea, senza brufoli né couperose.