Anno XIII-N. 3- Marzo 2004

Euro 5,40
con orologio

TopSalute

PERDI 4 KG AL MESE

La nuova DIETA I.G.

Negli Usa ha già fatto dimagrire milioni di donne. Ora provala tu.

▶ *Magra per sempre senza sacrifici*

INCHIESTA CHOC

Siamo tutti bisessuali?

Forse non lo sai ma anche tu...

NOVITÀ

Le calze sexy per tornare in forma

Eczema, acne, psoriasi...

Le cure e i trattamenti che funzionano davvero

FITNESS

Fai con noi il pilates e diventi bellissima

DOSSIER SPECIALE

PIU GIOVANE!

con i segreti dei migliori esperti di antiaging

Depressa dopo il parto?

7 rimedi dolci per ritornare a sorridere

soluzioni immediate per dire stop al fumo

Capelli

SPENTI, FRAGILI, SCHIARITI...

Sai come trattarli?

Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

ALBERTO PERUZZO EDITORE

Niente magie, nè pillole miracolose: la giovinezza si conquista coniugando dieta sana, movimento e relax. Ce lo assicura la medicina antiaging. E lo confermano i nostri esperti. Che vi illustrano qui le strategie più efficaci per smettere subito di invecchiare.

La nostra guida per restare sempre giovani

Molto ben piazzate le donne italiane nella classifica dei popoli che vivono più a lungo: sono al decimo posto, con una durata media della vita di 82,6 anni, precedute da giapponesi, australiane, svizzere e svedesi. E nel 2010 arriveranno tranquillamente alla soglia dei 90 anni.
Ma se è vero che la longevità aumenta in quasi tutte le popolazioni del mondo, è anche vero che oggi si può dare più qualità a questa longevità e sostituire all'invecchiamento una lunga gioventù. Come? La scienza ha indivi-

I NOSTRI SPECIALISTI

dott. Maurizio Corradin, medico agopuntore

dott. Francesco Bottaccioli, esperto in psico-neuroimmunologia

dott. Stefano Respizzi, fisiatra e medico dello sport

prof. Benvenuto Cestaro, esperto in Scienza dell'alimentazione

dott. Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia

Nel dossier

Dalla medicina cinese, le tecniche dolci che agiscono sull'energia e rivitalizzano organi e tessuti.

duato nella sinergia tra nutrizione, allenamento fisico e igiene mentale la formula vincente contro i danni del tempo. Per prolungare la giovinezza, dunque, basta seguire semplici regole di vita che permettono di combattere l'inesorabile rallentamento del metabolismo e di frenare la degenerazione cellulare. Ed, esattamente come il corpo, si deve mantenere in esercizio la mente. **Perché il vero segreto di una vita lunga e soddisfacente è nascosto nei meandri del cervello**: inutile tonificare i muscoli se non si allena la psiche e non si guarda alla vita con occhi positivi.

In queste pagine abbiamo raccolto i consigli più validi e le indicazioni più aggiornate espresse dagli esperti di medicina antiaging. Dalla stimolazione energetica alla nutrizione integrata, dall'allenamento fisico al rilassamento mentale, ecco le strategie per iniziare a frenare subito l'avanzata degli anni e mantenervi giovani a lungo.

Qui si vive più a lungo

L'Italia è tra i primi 10 paesi più longevi del mondo. Ecco l'elenco completo con la relativa aspettativa di vita di uomini e donne.

	Anni	Età uomini	Età donne
Andorra	83,4	80,5	86,5
Macao	81,7	78,9	84,7
San Marino	81,3	77,7	85,1
Giappone	80,9	77,7	84,2
Singapore	80,2	77,3	83,4
Australia	80,0	77,1	83,0
Svizzera	79,8	76,9	82,8
Svezia	79,8	77,1	82,6
Hong Kong	79,8	77,1	82,6
Italia	79,2	76,0	82,6

Meditare anche pochi minuti al giorno mantiene giovane la mente.

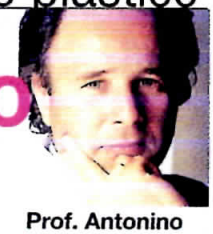
Più moto meno calorie e nella dieta tanti frutti colorati per frenare l'avanzata degli anni.

MASTERPHOTO

Sulla base di sofisticate tecniche genetiche e biologiche, i ricercatori del National Institute of Aging americano, hanno calcolato il grado di invecchiamento al quale vanno incontro organi e tessuti. Ecco la «classifica».

Cuore. Con gli anni, diminuisce del 10% la capacità di consumare ossigeno sotto forzo.
Polmoni. La loro capacità scende del 40% tra i 20 e i 70 anni.
Cervello. Perde neuroni. Ma può rimanere «giovane» se si mantengono attive le connessioni tra le cellule nervose.
Reni. Diventano meno efficienti nella filtrazione.
Grasso corporeo. Tende ad accumularsi nell'area addominale.
Muscoli. Senza esercizio, diminuiscono del 22% nelle donne e del 23% negli uomini tra i 20 e i 70 anni.
Vista. Decresce in acuità e messa a fuoco.
Udito. Perde la sensibilità alle alte frequenze.

Rivitalizzare: il segreto di un viso senza età



Prof. Antonino Di Pietro

CONTRASTO

Massaggiare il viso ha l'azione di un lifting: distende i lineamenti e tonifica i tessuti cutanei

Sieri liftanti contro botox. Zuccheri contro silicone. Creme restitutive contro filler e riempitivi. Piacciono sempre meno le maniere forti: vince la dolcezza. «L'aberrazione da bisturi è finita. A nessuna fa piacere invecchiare, ma la ruga non è più un dramma. Quel che chiedono le donne oggi è invecchiare meglio», dichiara il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica che dal '99 si occupa di inestetismi cutanei e metodi antiaging. **«Con l'età la pelle si disidrata e il microcircolo rallenta:** è su questi fattori che bisogna intervenire subito. In primo luogo arricchendo la dieta di frutta e verdura (soprattutto frutti di bosco, fonte di bioflavonoidi) e rifornendo la pelle di acqua dall'interno e attraverso creme specifiche». Le capacità antiaging dei cosmetici non sono da sottovalutare. «Creme e gel vanno usati regolarmente per proteggere la pelle dalle aggressioni esterne, sole in prima linea, e favorire i processi di autoriparazione».

Contro i cedimenti

Non mancano poi trattamenti non invasivi che, agendo in profondità, fanno rifiorire la pelle.«Il passare degli anni provoca un deterioramento delle fibre elastiche che sostengono la trama dell'epidermide», spiega Di Pietro. «Per prevenire i cedimenti, c'è il trattamento di biostimolazione. Si tratta di microiniezioni a pochi millimetri di profondità di enzimi e aminoacidi che favoriscono la produzione di collagene ed elastina. È consigliato un ciclo di 3-4 sedute in un mese, poi una ogni 2 come mantenimento».

5 MINUTI PER NON INVECCHIARE

Nei «10 comandamenti della bellezza» suggeriti dall'Isplad, per aiutare i tessuti a mantenersi tonici ed elastici, al primo posto troviamo questa raccomandazione: **fare ginnastica facciale**, perchè è la perdita di tono la principale causa del cedimento dei tessuti. L'ideale è eseguire una prima volta gli esercizi con l'aiuto di un esperto (può essere un terapista del movimento o un dermatologo). In alternativa potete acquistare in libreria *Ginnastica facciale* di Eva Frazer (Xenia)

Il massaggio del viso. «Sfioramenti e pressioni stimolano il microcircolo e sciolgono le tensioni», spiega Di Pietro. «Inoltre, scatenano la produzione di endorfine, ormoni del benessere: così la pelle ringiovanisce». Ecco 4 facili esercizi (a destra): 1. Appoggiate gli indici sulla fronte e tirate insieme la pelle per 5 volte. 2. Premete e tirate la pelle verso le tempie. 3. Ora massaggiate (su e giù) le due rughe (a parentesi) ai lati della bocca. 4. Pizzicate il collo con indice e medio piegati a uncino.

Bastano pochi minuti al giorno di sfioramenti e pressioni per tenere lontane le rughe e dare luce e freschezza alla pelle

Grazia Pallagrosi e Irene Martinoli