



vitality

SOLO LIRE
3.500
anziché
~~Lire 5.000~~

DIETA FACILE
MAGRA A SUON
DI PASTA

SESSO
L'OMBRA DELLA EX
NEL LETTO

CIBI SICURI

**TUTTA
LA VERITÀ**

BEAUTY & SPORT
SENO DA PIN-UP
CON LA BOXE

FINE DI UN AMORE
VENDICARSI?
MEGLIO PIUTTOSTO...

**RITROVA
SUBITO
LINEA &
BUONUMORE**

La dieta della macedonia

Gocce sul viso

DI CRISTINA TORLASCHI ■ FOTO E STILL LIFE DI ALEX MARAZITI

A

qua simplex. H₂O. Acqua originaria, benefica e attiva, ricca di preziose virtù. Acqua fonte di vita alla quale l'io aspira: desiderio di purezza, voglia di rigenerazione, sete di rinnovamento. Acqua che accarezza leggera la pelle o penetra in profondità. Il semplice contatto con questo elemento tanto conosciuto e familiare è di per se stesso un piacere: freschezza e fluidità procurano un'immediata, gradevolissima sensazione di pulizia e di leggerezza. L'acqua è fondamentale per la salute e per la bellezza della pelle: le garantisce il giusto grado di idratazione, mantenendola sempre pulita, elastica e luminosa. Ma vediamo più in dettaglio quali sono i meccanismi che permettono alla nostra pelle di ricevere e soprattutto di trattenere le gocce d'acqua di cui ogni giorno le facciamo dono.

Acqua che scorre & deterge

Da sola però non è in grado di eliminare qualsiasi tipo di impurità: bisogna utilizzare un cleanser adeguato

Anche nell'era della tecnologia più avanzata, un elemento semplice come l'acqua continua a rivestire un ruolo basilare per la salute e per il benessere della pelle. Ma la sola acqua corrente è in grado di far scorrere via lo sporco dal viso? Certamente sì, ma solo se si tratta di un tipo di impurità solubile, come la semplice polvere (che però nelle città inquinate è quasi sempre smog, quindi untuosa e non così facile da rimuovere). Questo processo avviene non soltanto secondo un'azione meccanica, ma anche grazie a un processo chimico. Le molecole dell'acqua, infatti, rompono i legami che tengono unite le particelle dello sporco alla cute. In particolare, l'acqua calda o tiepida ha un maggior potere detergente, in quanto il calore allenta i suddetti legami. Diverso è il caso del trucco, che ha una for-

mulazione composta non soltanto da polveri e pigmenti, ma anche da sostanze grasse, le cui molecole riescono ad aderire molto fortemente alla pelle. Per questo la semplice acqua non riesce a staccare le particelle di grasso, se non con l'aiuto di sostanze emulsionanti e tensioattivi. Il latte detergente, generalmente un'emulsione composta da acqua e sostanze oleose, pulisce per affinità, perché la sua struttura chimica si combina con lo sporco e lo elimina. Per una pulizia delicata e profonda, massaggiarlo sul viso aiutandoti con un dischetto di cotone, cambiandolo fino a quando non rimarrà completamente bianco. Poi risciacqua con cura la pelle con acqua corrente, per rimuovere del tutto gli eventuali residui di prodotto misti a impurità che potrebbero rimanere fra i solchi cutanei. ➔

PER ESSERE
SANA, MORBIDA
E LUMINOSA,
LA PELLE NON
PUÒ FARE A MENO
DELL'ACQUA:
ECCO I MODI
E I MEZZI PER
FORNIRGLIELLA

L. Ronchi



PRODOTTI DI PULIZIA

- 1) **Naj-Oleari** Latte Detergente Addolcente rimuove impurità e trucco in modo delicato. **L. 20.000 per 200 ml**
- 2) **L'Oréal Paris Plénitude** Struccante Delicato Occhi e Labbra, elimina rapidamente anche il trucco waterproof. **L. 12.050 per 125 ml**
- 3) **Clarins** Démaquillant Tonic Express all'estratto di arancia, pulisce e tonifica la pelle. **L. 38.700 per 200 ml**
- 4) **Pupa Care** Flower's

Purifying Cleansing Gel, ha un leggero effetto esfoliante. **L. 21.000 per 150 ml**

5) **Dibi** Nuovapelle Latte Detergente idratante e vitalizzante: morbidezza e luminosità per la pelle. **L. 38.000 per 250 ml**, presso i Dibi Center

6) **Collistar** Speciale Pelli Delicate Crema Detergente Multivitaminica, con olio di jojoba e aloe. **L. 27.000 per 150 ml**

7) **Estée Lauder** Re-Nutriv Intensive Hydrating

Acqua che avvolge & tonifica

Dopo la pulizia, è il momento del tonico: un prodotto importante che nelle emergenze si può sostituire con l'acqua...

Quando hai terminato il tonico abituale, prova a concludere la pulizia quotidiana del viso sciacquandolo con acqua fredda. Oltre a essere una soluzione economica, ha quasi lo stesso effetto di una lozione tonificante. L'acqua fredda, infatti, restringe i vasi sanguigni e dà un'energica sferzata al microcircolo. Risultato? Pelle fresca e luminosa, pronta a ricevere i trattamenti successivi. Ricorda che il tonico ha sempre un leggero effetto astringen-

te: è quindi ideale per le pelli miste e grasse, mentre è meno indicato per quelle secche e disidratate. Anche gli impacchi di acque minerali hanno un effetto tonificante sulla cute. Le acque spray che si trovano in commercio nei pratici formati con nebulizzatore, hanno invece un'azione lenitiva e rinfrescante. Sono ricche di oligoelementi e sali minerali le cui particelle, in forma ionica, riescono a penetrare con facilità attraverso la pelle, idratandola. ➔

L. Ronchi

Di acqua ne consumiamo troppa: 362 litri a testa al giorno contro i 162 degli austriaci e i 156 dei francesi. Un primato da ribaltare, iniziando a non sprecarla

TONICI E LOZIONI

- 1) Dibi Nuovapelle** Lozione Tonica, ad azione idratante e vitalizzante. **L. 38.000 per 250 ml, presso i Dibi Center**
- 2) Estée Lauder Re-Nutriv** Intensive Softening Lotion per pelli secche e disidratate. **L. 110.000 per 250 ml**
- 3) Vichy Puret ** Thermale Tonico Idra-Fresco Detossinante rispetta l'equilibrio idro-lipidico. **L. 18.000 per 200 ml**
- 4) The Body Shop Skin** Defensives Hydrating Freshener protegge dall'inquinamento. **L. 23.000 per 100 ml**
- 5) Guerlain** Issima Brume Essentielle de Lys, calma e rilassa. **L. 72.000 per 125 ml**
- 6) Naj-Oleari** Tonico Idratante senza alcool al cetriolo e malva. **L. 20.000 per 200 ml**





« L'acqua
non è
necessaria
alla vita,
è la vita »

St. Exupéry

Crema Cleanser,
per pelli aride e fragili.

L. 85.000 per 125 ml

**8) The Body Shop Skin
Defensives Face Wash,**
anti-inquinamento.

L. 23.000 per 100 ml

9) Vichy Puret  Thermale
Latte Detergente
Detossinante per pelli
normali e miste.

L. 18.000 per 200 ml

10) Guerlain Issima
Crema Detergente ai Fiori:
per pelli delicate.

L. 75.000 per 200 ml

11) Matis Paris Eau
D maquillant Yeaux, per
occhi sensibili. **L. 36.000**



**per 125 ml, negli Istituti
e nei centri Estetici Matis.**

12) Korff Luminique
Salvietine Struccanti

Occhi-Viso, detergono
senza irritare. **L. 8.500**
per la confezione
da 25 pezzi, in farmacia.

160 i litri
d'acqua
necessari per
riempire
la vasca. Una
goccia al
secondo, pari a
16 litri buttati
via ogni giorno,
se si chiudono
male i rubinetti.
Sprechi
imperdonabili



CONFEZIONI DA VIAGGIO

- 1) **Transvital Daily Pleasure Kit**: un latte, un tonico, una crema e un siero, tutti in miniformato. **L. 85.000**
- 2) **Estée Lauder Kit Hydration**, tre prodotti per pelli secche in minitaglia. **L. 59.000**



Acqua che penetra & idrata

Per conservarsi fresca ed elastica, la pelle ha bisogno di bere: acqua, naturalmente, racchiusa nelle formule delle creme

Il film idrolipidico, la barriera più esterna della cute, ha una funzione protettiva ed evita l'eccessiva evaporazione dell'acqua contenuta all'interno dei tessuti. Lo strato corneo è formato da cellule sovrapposte le une alle altre, in una struttura che ricorda le tegole di un tetto. Quando le cellule sono ben aderenti e compatte, trattengono efficacemente l'umidità cutanea, mentre, quando si distaccano, danno origine a micro-fessure attraverso cui l'acqua evapora. Le cellule aderiscono l'una all'altra grazie a una "colla", composta da ceramidi e fosfolipidi. La carenza di questo collante fa staccare le cellule cornee, causando disidratazione. È un processo che aumenta con

l'avanzare dell'età. Anno dopo anno, infatti, i lipidi e, in particolare i ceramidi, diminuiscono e la pelle tende a diventare più secca e sensibile. Come fare per trattenere la giusta umidità nello strato corneo, senza disperderla all'esterno? È fondamentale idratare costantemente la pelle per apportare acqua ai tessuti e arrestarne la fuoriuscita. In particolare, le creme idratanti sono preparati cosmetici ricchi di acqua che hanno la funzione di ricostruire il film idrolipidico della pelle e ricompattare le cellule dello strato corneo. Ricche di fosfolipidi e ceramidi, hanno anche un altro importante compito: trattenere l'acqua all'interno della cute e impedirne l'evaporazione. ➔

Acqua che rassoda & nutre

Per mantenere la cute morbida e compatta, il prezioso elemento si combina con sostanze lipidiche dando vita a ricche formulazioni

La compattezza e la resistenza dell'epidermide sono determinate da un perfetto equilibrio idrico, sia nel derma, lo strato più profondo, sia nello strato corneo superficiale. Per rinforzare il film idrolipidico della pelle e mantenere il tono e la compattezza dei tessuti, è opportuno scegliere una crema nutriente con formula potenziata, una specialità cioè

che associ all'acqua una buona dose di lipidi. Le formule più innovative sono ricche di principi attivi in grado di stimolare il rinnovamento cellulare, di vitamine, come la C, che aiuta l'ossigenazione dei tessuti e la E, dalle funzioni antiossidanti, di acidi grassi, quali Omega 3 e Omega 6, che apportano un'idratazione più profonda alla cute.

(Con la consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano)

PRODOTTI DI TRATTAMENTO

PER IDRATARE

1) Elizabeth Arden

Extreme Conditioning Cream SPF 15 idrata la pelle in profondità.

L. 71.000 per 50 ml

2) Chanel Précision

Hydra Sérum: un concentrato di vitamine.

L. 83.000 per 30 ml

3) Chanel Précision

Lift Sérum Extrême rassodante e antirughe.

L. 112.000, 30 ml

4) Olos Natura

Elisir Gold, con micro pagliuzze



1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)

L. 95.000 per 50 ml, nei migliori istituti di bellezza e Centri Benessere Olos

l'antiestetico "effetto lucido". **L. 9.200 per 100 ml**

6) Biotherm Aquasource Fluide Hydratant Ultra-Frais, per dissetare

la pelle. **L. 61.000 per 50 ml**

7) Juvena Juvenance Moisture Release, idratante da giorno. **L. 78.000 per 50 ml.**

PER NUTRIRE

1) Lancôme

Absolute Fluide Reconstituant Profond IP 15 combatte l'invecchiamento cutaneo.

L. 220.000, 75 ml

2) Dior No Age

Essentiel Nutri-Sérum Rénovateur Jeunesse

siero nutriente



1)



2)



3)



4)

ed emolliente.

L. 155.000 per 50 ml

3) La Prairie Cellular Time Release Moisture

Lotion SPF 15 per un'epidermide liscia ed elastica.

L. 224.000 per 50 ml

4) Carita

Progressif Progress Lift siero rassodante, antirilassamento.

L. 160.000 per 30 ml

70%: la riduzione dei consumi preferendo la doccia al bagno.
40%: il risparmio d'acqua con i frangigetto ai rubinetti.
20 litri ogni 3 minuti: il risparmio idrico possibile con un po' di attenzione

la posta

A CURA DI SEVERINA CANTARONI

(gli esperti rispondono)

MIOPIA IL RAGGIO LASER FUNZIONA DAVVERO?

Sono stata operata con il laser per una miopia di 4 diottrie. La mia vista è peggiorata e vedo le immagini distorte. Cosa posso fare?

Lettera firmata - Riccione



Risponde Paolo Nucci, specialista in oftalmologia

Ti consiglio una visita oculistica per scoprire se il tuo problema è dovuto alla cornea, cioè a irregolarità sulla superficie anteriore della parte trattata con il laser. In questo caso un nuovo intervento potrebbe risolvere definitivamente la situazione. Se invece il problema riguarda

la retina (cosa improbabile, vista l'indicazione alle lenti a contatto fatta dal tuo oculista) sarebbe opportuno controllarne lo stato di salute con un esame specifico, la fluoroangiografia.

MACCHIE RUVIDE SULLE GAMBE GUARIRÒ?

Da tempo mi sono comparse sulle gambe macchie ruvide e pruriginose. La diagnosi: porocheratosi di Mibelli. Che cosa si può fare?

Teresa P. - Varese



Risponde Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e venereologia

Purtroppo si può fare solo una terapia locale. La porocheratosi di Mibelli, che si manifesta appunto con un ispessimento progressivo dell'orletto dei pori cutanei, cioè la parte esterna del bulbo pilifero da cui fuoriesce il pelo, è una malattia incurabile. Ma non pericolosa. È solo

fastidiosa e antiestetica dal momento che la pelle è ruvida al tatto, effetto zampa di gallina. Niente paura, non è grave, non è infettiva, soprattutto non è spia di malattie interne. Affezione dermatologica di natura costituzionale, può comparire a 20 anni ma anche più tardi e colpisce soprattutto braccia e gambe. La stagione in cui si acutizza? L'inverno, mentre migliora d'estate sotto l'effetto dei raggi solari. La terapia, locale, se ben eseguita, dà buoni risultati anche se non definitivi. È a base di creme con betaidrossiacidi ad azione cheratolitica che asportano, cioè, lo strato di cheratina superficiale rendendo liscia la pelle.

STERILITÀ E SE FOSSE PSICOLOGICA?

Da cinque anni cerco di avere un bambino ma senza successo. Io e mio marito siamo sani. La sterilità può dipendere da fattori psicologici?

Carla S. - Varese



Risponde Chiara Simonelli, psicoterapeuta e sessuologa

Ogni anno in Italia circa 20.000 coppie si trovano nelle tue condizioni. Oggi sappiamo che quando un figlio non arriva la responsabilità può essere attribuita alla donna, all'uomo oppure alla coppia.

Se il ginecologo e l'andrologo hanno detto che la salute tua e di tuo marito va bene, esaminiamo subito l'aspetto psicologico e relazionale. Le cause possono essere molte, tra queste la paura di diventare genitori. A un desiderio cosciente di maternità può infatti corrispondere il timore profondo di non essere all'altezza della situazione. Tutti condividiamo la condizione di "figli" ma, per diventare "genitori", occorre effettuare un percorso particolare dal punto di vista psicologico: accettare cioè il confronto con i nostri genitori e abbandonare, almeno simbolicamente, lo stato di "figlio". Per una donna rivedere il rapporto con la propria madre può non essere facile. C'è poi la possibilità che l'infertilità riguardi quella coppia in particolare. Nel momento in cui però uno dei due cambia partner (per esempio risposandosi), può succedere che la situazione si sblocchi e si instauri la tanto desiderata gravidanza. Anche l'iter dell'adozione può sbloccare il meccanismo psicologico che tiene legati all'infertilità e favorire il concepimento. Che fare? La cosa migliore è che tu e tuo marito vi rivolgiate a un centro qualificato in grado di garantirvi un aiuto psicologico. Cercate comunque di affrontare le cose con ottimismo: a 30 anni è ancora tutto possibile! ➔

Scrivete queste pagine sono a vostra disposizione per quesiti, dubbi, curiosità

Se avete domande per i nostri esperti indirizzate la vostra posta a:

Rusconi Editore
Redazione di Vitality
Viale Sarca, 235
20126 Milano

E-mail
vitality@rusconi.it

Primo SOLE

La voglia di colore sulla pelle comincia a farsi sentire? **Ecco come affrontare senza rischi** le prime esposizioni. Con i consigli dedicati a chi, per conquistare uno splendore dorato, sceglie di puntare sugli autoabbronzanti

DI DANIELA CONDORELLI ■ FOTO BENOIST/G. NERI

Maggio: tempo di gite fuori porta, di weekend al mare, di giornate tiepide che fanno dimenticare i rigori dell'inverno. La voglia di stendersi sotto i primi raggi per cancellare il pallore dei mesi freddi è tanta. Ma come bisogna comportarsi per garantirsi tutti i benefici del sole senza danni? Ecco cosa consiglia Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologia plastica a Milano.

Andare per gradi

I principali rischi delle prime esposizioni al sole sono l'eritema e le scottature, ma anche la disidratazione e l'invecchiamento precoce della pelle. I suggerimenti per le gite al mare o sul lago? Prudenza e gradualità: il desiderio di calore e colore non deve spingerci a correre rischi. La nostra pelle ha bisogno di qualche giorno di tempo per attivare i suoi meccanismi di prote-

zione e non è quindi in grado di difendersi dai danni prodotti da parecchie ore di sole concentrate in un weekend.

No ai raggi a picco

Quando ci si espone all'improvviso, la prima reazione della pelle è l'eritema, un'infiammazione locale che dura qualche giorno e peggiora se si continua a stare al sole. Per evitarlo, è bene esporsi ai raggi a piccole dosi, evitare le ore centrali della giornata, quando il sole è a picco, e usare una crema ad alto fattore di protezione (per esempio 20) che schermi dai raggi Uva, anch'essi responsabili dell'eritema.

Acqua a go go

Il vento primaverile e la notevole escursione termica tra il giorno e la notte sono la causa della disidratazione della pelle, che appare opaca e sciupata perché l'acqua contenuta negli strati superficiali della cute evapora più facilmente e le cellule cornee si sfaldano. Il consiglio è bere molto e

DANNI

Gli ultravioletti possono essere causa di eritemi solari e di scottature

DANNI

Chi si espone al sole senza proteggersi a dovere presenta una maggiore predisposizione ai tumori della pelle: il rischio di melanoma aumenta in seguito a forti scottature

DANNI

Interagendo con talune sostanze (profumi, cosmetici, farmaci), il sole può dare luogo a fenomeni di fotosensibilizzazione

DANNI

Un'eccessiva esposizione ai raggi è causa di invecchiamento cutaneo, dovuto al danneggiamento delle fibre elastiche della pelle e all'accumulo dei radicali liberi



BENEFICI

I raggi liberano endorfine, ormoni del benessere che hanno una azione antidepressiva

BENEFICI

Il sole agisce sul sistema immunitario rinforzandolo e rendendoci di conseguenza meno vulnerabili alle malattie

BENEFICI

I raggi Uv disinfettano la pelle, impedendo la proliferazione di eventuali microrganismi

BENEFICI

L'esposizione alla luce solare permette la sintesi della vitamina D, che facilita l'ossificazione

utilizzare creme a base di fosfolipidi e di ceramidi, sostanze in grado di ricompattare lo strato corneo: una pelle disidratata è più vulnerabile all'eritema e tende anche a tollerare meno il maquillage.

Scure ma non protette

Infine, un avvertimento a chi sceglie di usare un autoabbronzante per nascondere il pallore invernale. Si tratta di prodotti validi e sicuri, tanto che negli Stati Uniti, dove la fobia del sole è portata agli estremi, sono il tipo di cosmetico più venduto. Attenzione, però: essere più scure grazie all'autoabbronzante non vuol dire essere più protette dal sole. La colorazione dovuta a queste creme è di tipo chimico (vedere il box *Il principio del colore*) e non ha nulla a che vedere con la melanina, pigmento prodotto da alcune cellule specializzate della pelle che hanno la proprietà di respingere e trattenere i raggi ultravioletti agendo come un vero e proprio filtro. L'autoabbronzante dona un colore puramente estetico che non è in grado di frenare o assorbire i raggi.

I pro e i contro

Prima di esporci ai raggi bisogna avere ben presenti tutti i rischi e i benefici del sole. E non trascurare di proteggersi.





Al riparo è meglio
Le ore di esposizione al sole fanno meno danni se ci si protegge con cappello, occhiali e maglietta.

L.Ronchi

GLI AUTOABBRONZANTI

Per chi desidera conquistare un bel colorito estivo e dorato anche senza sole, ecco le proposte più nuove per viso e corpo, facili da usare ed efficacissime



- 1) **PATRICIA MILTON** Eclipse Self Tanning Body Spray, specifico per il corpo e comodo da usare. L. 37.000.
- 2) **LANCÔME SÔLEIL** Flash Bronzer Crème Teintée Ensoleillante dona al volto un immediato colorito dorato grazie a un mix di pigmenti colorati e polveri riflettenti. L. 43.000.
- 3) **SISLEY** Soleil sans Soleil Self Tanning Gel, per viso e corpo, regala un'abbronzatura che si intensifica nei giorni successivi. L. 125.000.
- 4) **CLARINS** Spray Auto-Bronzant Express, per viso e corpo, si assorbe subito senza ungere la pelle. L. 43.000.
- 5) **LANCASTER** Dha-Free Self Tan Face Cream, completamente privo di sostanze chimiche. L. 45.000
- 6) **NIVEA SUN** Trattamento Autoabbronzante Spray. Di rapido utilizzo, adatto a viso e corpo, mantiene la cute morbida e idratata. L. 18.000.
- 7) **L'ORÉAL PARIS** Plénitude Sublime Bronze Crema Autoabbronzante + Effetto Levigante, nei tipi per pelli chiare e pelli normali/scure. L. 34.200.
- 8) **VICHY** Capital Soleil Lait Autobronzant Corps, ricco di vitamina E pura. L. 26.000, in farmacia.
- 9) **CADEY BILBOA** Autoabbronzante Viso & Décolleté, regala un colore caldo, uniforme e naturale. L. 16.225.

SENZA MACCHIE CON L'OMEOPATIA

Per preparare la pelle al sole: Anti Age Sol e Anti Age Bronz (Laboratori Guna), prodotti omeopatici in granuli che facilitano una tintarella uniforme, scongiurando il rischio di allergie e macchie scure. L. 13.000 l'uno, nelle farmacie omeopatiche.



Il principio del colore

Basta stendere un autoabbronzante e in breve tempo la pelle acquista un bel colore caldo e dorato. Com'è possibile? Il merito va tutto al principio attivo contenuto in questo tipo di prodotti, il diidrossiacetone, una sostanza di sintesi che si lega alla cheratina presente negli strati più superficiali della nostra pelle. Il risultato è una reazione chimica in grado di scurire la cute per qualche giorno. Attenzione però: la reazione coinvolge solo gli strati esterni della pelle. Ecco perché, con il normale ricambio delle cellule, nel giro di una settimana il colore cutaneo torna come prima. C'è poi un altro

fattore da tenere presente: per il loro particolare meccanismo d'azione, gli autoabbronzanti vanno applicati con molta cura. Bisogna distribuire il prodotto in modo omogeneo, cercando di mantenere una pressione regolare delle dita, altrimenti la reazione colorante avviene solo su alcune zone di pelle oppure raggiunge strati diversamente profondi. Il risultato? Un'abbronzatura a strisce e un graduale schiarimento a macchie. «Per evitare un effetto maschera», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo, «un accorgimento utile è quello di stendere la crema fino all'attaccatura dei capelli».