

## Guida al benessere

**Profumo**  
C'è Natalie  
per la rosa  
amata da Dior



Rosa pop sullo sfondo e Natalie Portman in primo piano. È lei la testimonial di Miss Dior Absolutely Blooming, la nuova fragranza della maison francese. Una costruzione olfattiva caratterizzata da François Demachy, maestro profumiere, con il concetto di golosità. «Una volta indossato — racconta il "naso" — svela le diverse sfaccettature: elegante ma è anche un po' insolente, per una donna innamorata della vita e dei suoi piaceri. È una creazione allegra e attuale. Con l'avvio

esplosivo caratterizzato da frutti di bosco, lampone, melagrana, accordi di ribes nero valorizzati da bacche di rosa, assoluta di rosa di Grasse, rosa damascena». Quest'ultima era il fiore preferito di monsieur Dior che, nella sua tenuta Château de La Colle Noire, ne aveva fatto coltivare intere distese. E ancora adesso la raccolta di questi petali viene riservata ai profumi della maison. (g.gh.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### ● Curioso

di **Giancarla Ghisi**

## Il mascara che «cura» gli occhi delicati



Il mascara è il cosmetico più utilizzato, più dell'85% delle donne non riesce farne a meno. Ma è anche quello che può creare problemi con arrossamenti, allergie: spesso una volta su due si prova fastidio quando lo si applica, complici anche inquinamento e smog. «Abbiamo visto — spiegano da La Roche Posay, azienda che ha formulato Respectissime — che online c'è una grande richiesta di mascara che allo stesso tempo possono essere glamour ma offrire comfort agli occhi delicati». Il nuovo prodotto, ipoallergenico, senza profumo ha uno scovolino estremamente flessibile di soli 6,6 millimetri di diametro per essere più delicato durante l'applicazione. «Respectissime dona volume alle ciglia, ridefinisce lo sguardo e ha un effetto fortificante — merito della una nuova tecnologia polimeri delicati che si espandono perfettamente dalla rima cigliare alla punta. Sono inoltre presenti pigmenti purificati e liquido lacrimale ricostituito per essere tollerato anche da occhi delicati».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Menopausa, che fare? Muovetevi

Cambiano pelle, capelli e forma del corpo. Ma si possono fare miracoli. Con poco

### A tavola

Diminuire le porzioni, mantenendo invariato il rapporto fra carboidrati (55 per cento) e proteine (12 per cento) Integrare il calcio e bere acqua che abbia il calcio in residuo fisso fra i 500 e i 1500 milligrammi per litro

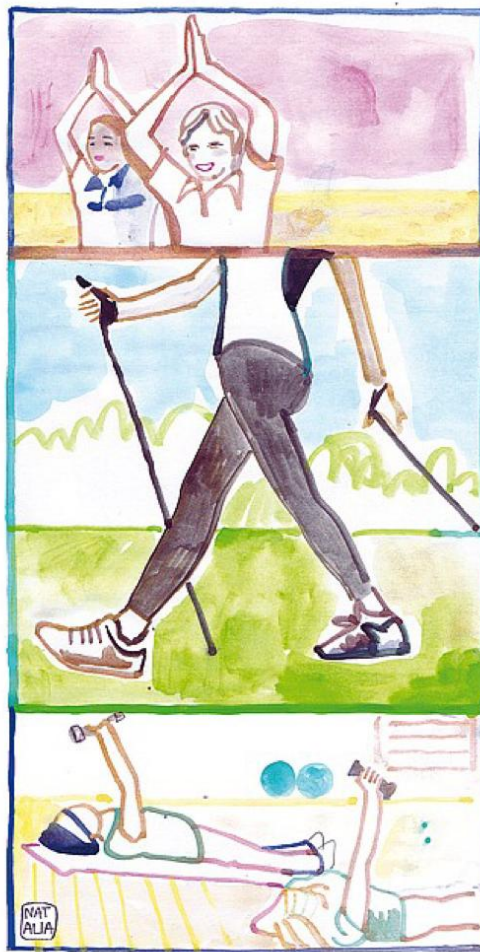
**Sport**  
150 minuti di sport moderato o 75 minuti più intenso la settimana bastano a ridurre notevolmente l'insonnia, gli sbalzi di umore e l'aumento di peso. L'ideale sono sedute di almeno 40 minuti per 2-3 volte la settimana che diventano un'ora per 4-5 volte se si vuole perdere peso

di **Paola Pollo**

**E'** un po' come se all'improvviso qualcuno premesse su di un invisibile (e sconosciuto, sino quel momento) acceleratore del corpo. Comincia la pelle, che si fa più secca. Poi il tono muscolare, che all'improvviso «vacilla». E il peso che inspiegabilmente va sempre più su parallelamente al giro vita che lievita. Certo ci sono anche le vampate, l'insonnia e quegli sbalzi di umore che nessuno capisce. Tu sei tu, con il bambino da portare a scuola, la corsa in ufficio, un marito, le amiche, i genitori, le vacanze, le bollette, i tacchi, le lavatrici e la spesa. Benvenuti nella menopausa 2.0. Sempre più precoce, oggi. In un range fra i 45 e 55, ma anche molto prima. E non c'è tempo per fermarsi e capirla e capirsi. Perché tutto cambia, e nulla cambia.

«Si tende ad enfatizzare troppo però — sostiene Carla Lertola, medico specialista in scienza dell'alimentazione — perché è con l'età che il metabolismo cambia: la massa magra diminuisce e quella grassa aumenta. A prescindere dalla menopausa». Cosa fare, però? «Banalmente» diminuire le porzioni, mantenendo invariato il rapporto fra carboidrati (55 per cento) e proteine (12 per cento). Integrare il calcio e bere acqua che lo abbia in residuo fisso fra i 500 e i 1500 milligrammi per litro. «Nel campo medico ci sono le terapie ormonali sostitutive (TOS), e il consiglio è quello di rivolgersi al proprio ginecologo/a di fiducia. Che poi prescriverà tutti gli esami necessari».

Ma è anche vero che c'è un fai-da-te, che è uno stile di vita, che fa miracoli. L'alimentazione certo ma «non senza l'attività fisica», sottolinea Lertola. Con tanto di tabelle ben colaudate. Per esempio: 150 minuti di sport moderato o 75 minuti più intenso la settimana bastano a ridurre notevolmente l'insonnia, gli sbalzi di



umore e l'aumento di peso. Ci sono donne che non hanno mai smesso di fare attività fisica e per loro tutto sarà più facile. L'importante è continuare. Per le sedentarie cominciare dovrà esser graduale. Nuoto, bici, jogging, pilates, yoga, acquagym, ballo, walking tutto va bene. L'ideale sono sedute di almeno 40 minuti per 2-3 volte la settimana che diventano un'ora per 4-5 volte se si vuole perdere peso. Fondamentale è scegliere un'attività che piace perché è la costanza a fare la differenza e in tre mesi i risultati sono sorprendenti.

Però, contrariamente a quanto si crede, la piscina non sempre è perfetta, perché per prevenire l'osteoporosi (incubo della menopausa) è bene lavorare anche in *weight-bearing* cioè con le ossa che sostengono il peso del corpo con esercizi aerobici a basso impatto alternati ad altri di resistenza.

Parla di sport, prima ancora di creme, persino un guru della pelle come il professore Antonino Di Pietro direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano: «L'attività fisica, che non è la passeggiata o i lavori di casa, è anche il toccasano per la microcircolazione, dunque l'ossigenazione e che in menopausa diminuisce ed è la causa per cui la pelle si rilassa e perde turgore ed elasticità. Stesso ragionamento su cellulite e sul girovita». Nel tecnico lo specialista parla di integratori fondamentali come la vitamina C, gli omega 3 e omega 6. E in dermatologia? «Due sostanze oggi, secondo gli studi più recenti, fanno la differenza: fosfolipidi e glucosamina perché aiutano a produrre collagene ed elastina».

Consigli pratici? «Uno su tutti, semplicissimo. Utile per questi mesi. Evitare di sottoporre la pelle del viso agli eccessivi sbalzi di temperatura perché i capillari in menopausa sono più deboli per via del microcircolo che è più lento e il volto si segna subito».

© RIPRODUZIONE RISERVATA