Intimità

In Italia Euro 1,60

10 STORIE VERE + UN ROMANZO COMPLETO

Questa settimana INTIMITÀ anche con

Claudia «Sono felice perché...»

PSICO Quale dei cinque sensi preferisci?

TURISMO Trani, perla della Puglia

CUCINA Prelibati secondi autunnali

LUCA ZINGARETTI Il "commissario" più amato compie 60 anni

 di Adriana Donati

CONTRO GLI ODIATI INESTETISMI

Quattro problemi tra i più diffusi e le soluzioni per contrastarli, conquistando così una silhouette più armoniosa

LA CELLULITE

Debellarla è difficile, ma non impossibile. Cominciamo col dire che si forma a causa di un'anomalia del derma, dipende cioè dall'aumento di volume degli adipociti, cellule che formano il tessuto adiposo. Questo aumento causa problemi di circolazione, sia a livello del sangue sia a livello dei canali linfatici che servono a eliminare le sostanze di scarto. Ecco che quindi compaiono edemi, gonfiori, ritenzione idrica e... appunto la cellulite.

La battaglia per vincerla è lunga e richiede impegno. Per prima cosa devi stare attenta all'alimentazione, mangiando frutta e verdura ed evitando insaccati, formaggi, carni rosse, burro, fritti, dolci, frutta secca, alcolici, bibite gassate. Devi limitare l'uso del sale e bere tanta acqua. Bandisci la pigrizia e fai sport. Evita di stare molto tempo in piedi senza muoverti, di tenere le gambe accavallate e di indossare abiti stretti e scarpe coi tacchi alti. E naturalmente usa delle buone creme. Prima, però, fai uno scrub o esfolia la pelle con un guanto o una spazzola specifica.

iStock

LE SMAGLIATURE

Un altro problema delle donne è rappresentato dalle smagliature. Si chiamano *strie distensae* (da distensione) e sono delle strisce di colore bianco-violaceo che si formano, spesso in seguito a repentini cambi di peso. Possono venire anche durante l'adolescenza e la gravidanza.

I rimedi tuttavia non mancano soprattutto per quanto riguarda la prevenzione. È importante, anche in questo caso, un'attività fisica regolare, cercare di mantenere stabile il peso e idratare e tonificare la pelle usando prodotti specifici, mattina e sera.

LA PERDITA DI TONO

L'invecchiamento dell'epidermide inizia già intorno ai 30 anni e comporta una riduzione di collagene, la principale proteina che compone il tessuto connettivo (responsabile del mantenimento del tono della pelle). La sua diminuzione porta inevitabilmente a una perdita della capacità di sostegno dei tessuti e, quindi, al loro cedimento. Oltre ai fattori fisiologici, a influenzare questo processo possono essere un'alimentazione sbagliata, lo stress, repentine variazioni di peso o agenti ambientali, come l'inquinamento e i raggi ultravioletti (causano anch'essi un'alterazione del collagene). Anche in questo caso, se si vuole rallentare il processo, è bene mangiare in modo corretto, idratare l'epidermide e fare movimento.

Per tonificare la muscolatura sono perfette flessioni e affondi e per rassodare le braccia va bene anche il salto con la corda oppure degli esercizi con i pesi che servono a rafforzare i bicipiti. Anche il seno tende a diventare meno tonico. Un consiglio in questo caso è fare tutte le mattine, sotto la doccia, delle spugnature fredde.

Per quanto riguarda l'utilizzo dei cosmetici, sceglili proprio ad hoc, magari a base di elastina, acido ialuronico e collagene. Tra i migliori oli essenziali elasticizzanti ci sono l'olio di ricino, di lavanda, e quello di mandorla, ottimo anche contro le smagliature.

LA PANCETTA

Lo stress, un'alimentazione sbagliata, qualche chilo di troppo... e il girovita ne risente! Come eliminare la pancetta? Be', se il problema sono i chili di troppo ci vuole naturalmente una dieta, se invece si tratta di gonfiore, allora occorre fare una vita più rilassante, limitare le bevande gassate e i cibi che fermentano (formaggi, verdure crude, frutta). Quando mangi mastica lentamente (evitando così di ingoiare aria). Fai parecchio movimento, vanno bene anche delle lunghe passeggiate. E in casa esegui con regolarità un po' di addominali. E poi, per far sì che la pelle sia tonica e idratata, ricorri a delle creme snellenti. Applicale con un massaggio circolare molto, ma molto delicato.

GLI ALLEATI NEL BEAUTY

◆ Tripla Azione Thala² di *Emocean* si rinnova con attivi più performanti, per essere ancora più efficace. Combatte adipe, cellulite e lassità cutanea. Grazie alla potenza del fucus e della laminaria è possibile agire simultaneamente contro diversi inestetismi. Da 200 ml, 42 €. Info: *www.mmcosmetica.com*.

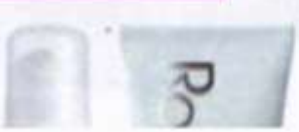
il metabolismo dei lipidi. Attraverso il meccanismo crioattivo del mentolo, questa formula stimola la termogenesi, riducendo le adiposità. Da 250 ml, 39,90 €. In farmacia.

◆ Tonifica e idrata. È *Comfort zone* Body Strategist Contour Cream. Applicala su tutto il corpo, soprattutto sulle aree più critiche con un massaggio

◆ *Rodial* Super Fit tummy tuck, grazie alla sua formula ad azione rapida specifica per l'addome, migliora l'elasticità della pelle, donandole un aspetto più uniforme e tonico. Da 150 ml, 95,95 €. In esclusiva nelle profumerie Douglas e su *Douglas.it*.

◆ La Spazzola *Senelle Cosmetics* Body Brushing serve per il massaggio e

su gamb
e
La confe
tutto i
per un
profe
fare co
a casa t
con 2 be
uno sli
un paio
usa e g
per misu
3



progressivo
più tonica e c
Da 400 ml, 5

◆ Naturev
Corpo di *AR*
interviene effic
sull'epider
sogget
alle antiest
smagliature
ad aum
o diminu
di peso o in
pre o post gra