

BELLEZZA

# Strategia vincente per un corpo a prova di spiaggia

*Il countdown per sfoggiare un fisico mozzafiato è già cominciato. Per rimodellare e tonificare le curve, levigare e sublimare la pelle e snellire i punti critici, scegli una sinergia globale fatta di trattamenti urto in istituto e, a casa, creme dal risultato garantito e, perché no, qualche attrezzo ed esercizio mirato a prova di pigrizia*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CARLA TINAGLI

**M**ai contente e ipercritiche, così risultano le italiane intervistate sul rapporto con il loro corpo. Otto su dieci si sentono in sovrappeso, sette su dieci vorrebbero la pancia più piatta, mentre per il 90 per cento della popolazione femminile la cellulite è "il problema" e l'85 per cento è motivato a combatterla (fonte Nielsen). Allora non resta che mettere in campo una strategia globale per rimodellare e tonificare le curve in poco tempo.

## CELLULITE BYE-BYE

### • LA TECNOLOGIA

Per dare scacco alla buccia d'arancia su glutei e cosce arriva dagli Stati Uniti, approvata dalla Food and Drug Administration, *Cellfina*, procedura mini invasiva messa a punto dal colosso della medicina estetica Merz, che garantisce risultati a lungo termine, dimostrati fino a tre anni. «Recide i setti del pannicolo adiposo, perpendicolari alla cute, che determinano la trazione verso il basso e, di

conseguenza, l'effetto a materasso sulla superficie cutanea», dice Pier Luca Bencini, dermatologo e direttore dell'Istituto di chirurgia e laserchirurgia in dermatologia di Milano. «Si esegue in un'unica seduta in anestesia locale, non è dolorosa e non lascia punti di sutura, ma solo piccoli forellini dove è stato introdotto il manipolo dotato di microlama». Dopo la seduta si indossa un leggero bendaggio e una calza elastica, e si può tornare alle normali attività (da 2.500 euro). Info: [www.cellfina.com](http://www.cellfina.com)

### • I PRINCIPI ATTIVI

Una delle sostanze riducenti più innovative è la canapa. I Laboratori Hur hanno realizzato un protocollo in istituto che inizia dal savonage con il sapone alla cannabis, prosegue con il massaggio all'olio e termina con l'impacco a base di polvere e olio di canapa. Perfetti per combattere la cellulite anche altri attivi vegetali come la caffeina e la garcinia cambogia.

«Quando applichi il prodotto conta molto il massaggio, che deve comprendere tre tipi di manovre, tutte piuttosto energiche. Le percussioni, ovvero i pizzicotti; le vibrazioni da eseguire con entrambe le mani, tenendo le dita rigide e facendole ►

F (IT)

► 7 giugno 2017



oscillare rapidamente; le frizioni per scaldare il tessuto dove si deve sciogliere il grasso», spiega Silvia Bianco, titolare del centro benessere Cardamomo Yogic Beauty di Milano.

#### • LA GYM PIÙ ADATTA

Il salto della corda (a piedi uniti) è sempre un grande classico per l'allenamento di gambe e glutei, le zone più colpite dai cuscinetti. All'inizio salta per un minuto di fila, poi trenta secondi di pausa e riprendi fino a cinque minuti, diminuendo ogni volta il tempo di recupero. Ripeti l'allenamento tre volte a settimana.

### SCOLLATURA DA PIN-UP

#### • LA TECNOLOGIA

Fino a poco tempo fa per tonificare il décolleté c'era soltanto il bisturi, oggi esistono diverse tecnologie meno traumatiche. «La radiofrequenza frazionata è una di queste. Svolge due azioni, una rassodante, l'altra levigante, adatta anche al seno con smagliature», afferma Stefania Enginoli, medico estetico a Milano. «La reazione termica, infatti, scalda ed esfolia superficialmente l'epitelio. In questo modo la pelle si contrae e le smagliature diventano meno evidenti». Si consiglia un ciclo di tre o quattro sedute (circa 200 euro). Prima di iniziare si applica una crema anestetica per evitare ogni tipo di fastidio.

#### • I PRINCIPI ATTIVI

Prendi l'abitudine di massaggiare sul seno tutte le sere un elasticizzante a base di ceramidi, burro di karité e proteine della seta. «Anche l'acido ialuronico è prezioso, perché mantiene la pelle ben idratata, condizione fondamentale per migliorarne tono e compattezza», rivela Ilaria Pergolini, cosmetologa Chrissie Cosmetics.

#### • LA GYM PIÙ ADATTA

Sembra un'altalena, in realtà TRX è un attrezzo (controlla sia quello originale, perché ci sono in circolazione tante copie!) da appendere per sfruttare la combinazione tra peso corporeo e forza di gravità. Inventato da un ex ufficiale americano, permette di eseguire 400 esercizi che allenano più gruppi muscolari, pettorali compresi. Info: [www.trxtraining.it](http://www.trxtraining.it)

### ADDOME SCOLPITO

#### • LA TECNOLOGIA

Levoluzione degli ultrasuoni si chiama *Ultraformer III* che, per ogni impulso, emette un'energia più elevata del 300 per cento rispetto alla metodica classica. «Il calore contrae i tessuti, favorendo la formazione del collagene. In più stimola la pelle a diversi livelli, dalla superficie fino al derma più profondo», dice Stefania Enginoli. *Ultraformer III* è indicato per sciogliere le adiposità localizzate e rassodare la silhouette. «È molto efficace per l'addome, perché distrugge il grasso presente nell'adipocita donando compattezza alla cute. E non presenta alcuna controindicazione, se non un leggero fastidio durante il trattamento, attenuato dalla crema anestetica». Si suggeriscono due sedute a distanza di un mese e una terza per mantenimento (da 400 euro). Info: [www.ultralifting.it](http://www.ultralifting.it)

#### • I PRINCIPI ATTIVI

Opta per una crema che agisca di notte, quando il metabolismo dei grassi è particolarmente attivo. «Sono formulazioni a base di estratti vegetali dalle proprietà drenanti, e alghe che contrastano l'assimilazione dei grassi», sostiene Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. «Molto innovativi anche i patch



Da sinistra Estratti di bergamotto, chinotto e clementina leviganti e aneto tonificante per il gel crema corpo, Sikelia Vagheggi Phytocosmetics (49 euro). Riduce gonfiore alle caviglie e senso di pesantezza alle gambe grazie a zenzero bianco e ginkgo biloba, Huile Affinante au Gingembre Blanc pour Les Jambes Sisley (138 euro). Rimodella gambe e braccia con agenti termooattivi, Adrenalis Iodase (35 euro). Si usa dopo lo sport per rassodare ed energizzare la pelle con magnesio e sodio, Firming & Recovery Body Emulsion Skin Fitness Biotherm (32,50 euro). Texture morbida e ricca, ma non grassa, per il trattamento che combatte le adiposità localizzate anche su cute sensibile, Rimodellante Intensivo Corpo Sculpt Defence Body BioNike (39,50 euro).

F (IT)

► 7 giugno 2017





transdermici, in grado di rilasciare i principi attivi in modo graduale nell'arco di otto ore».

• **LA GYM PIÙ ADATTA**

In palestra puoi ricorrere alla *fit ball*: siediti sopra, appoggia i piedi alla parete ed esegui gli addominali. Scendi verso il pavimento e torna alla posizione di partenza, la palla asseconderà il movimento del bacino. Dieci ripetizioni, qualche secondo di pausa e continua per quindici minuti, tre volte a settimana.

BRACCIA DA ESIBIRE

• **LA TECNOLOGIA**

Sono poche le fortunate che possono sfoggiare bicipiti da ventenni anche in età matura. Le braccia sono una delle parti più a rischio caduta, e non è un caso se il 70 per cento delle donne identifica le "tendine" come uno dei peggiori difetti del corpo. «È un fenomeno fisiologico, perché le connessioni tra fasce muscolari e cure sono meno tese rispetto ad altre zone», rivela Maurizio Valeriani, chirurgo plastico ricostruttivo a Roma e referente scientifico per Syneron Candela. «L'uso combinato di metodiche come *radiofrequenza e laser a infrarossi* può rallentare la comparsa della lassità». Il medico prima applica un gel, poi si avvale di un manipolo che sfrutta entrambe le tecnologie nello stesso momento. «Alla fine del trattamento, che dura circa trenta minuti (senza troppi fastidi), la pelle può rimanere arrossata, ma solo per qualche ora». Il ciclo prevede quattro o cinque sedute, da fare a distanza di quindici giorni l'una dall'altra (da 150 euro).

Info: [www.syneron-candela.com](http://www.syneron-candela.com)

• **I PRINCIPI ATTIVI**

Per contrastare l'effetto tendina delle braccia sono

indicati gli ingredienti che riducono la perdita di fibre elastiche e stimolano il rinnovamento cellulare.

«La vitamina C è un toccasana anche in questo caso, perché contribuisce ad aumentare la produzione di collagene. Quando metti la crema, evita il massaggio prolungato: bastano pochi gesti veloci affinché il cosmetico formi una specie di guaina, che rende il tessuto più compatto», consiglia la cosmetologa Ilaria Pergolini.

• **LA GYM PIÙ ADATTA**

In piedi, impugna due bottiglie da un litro e mezzo di acqua e porta le braccia parallele al pavimento. Estendile fino a raggiungere le spalle, tenendo ferma la testa e controllando la postura. Fai quattro serie da dodici ripetizioni, tre volte a settimana.

EFFETTO TIGHTENING

• **LA TECNOLOGIA**

Dopo una dieta drastica o una gravidanza, se i tessuti non sono più gli stessi prova il *NIR* (acronimo per *Near To Infrared*), macchinario molto amato dalle celeb americane con una tecnologia a infrarossi. «Trasmette calore intorno ai 45 gradi, che innesca la produzione di nuove fibre di collagene. Il risultato è un effetto *tightening*, cioè tensore», dice il medico estetico Enginoli. Si può fare su gambe, glutei, braccia e addome. Di solito si programmano quattro o sei sedute a una settimana di distanza (da 250 euro), perché il collagene deve avere il tempo di riformarsi. «Non è doloroso, ma puoi avvertire fastidio per il calore. Visto che è dotato di un termometro, il medico valuta se la temperatura è troppo elevata, si ferma e lascia raffreddare la parte poi ricomincia». Info: [www.almalasers.it](http://www.almalasers.it) ►



Da sinistra Effetto termico, caffeina e papaina esfoliante per il coach riducente e rassodante, *Sculpt Silhouette Réponse Corps Matis* (59 euro). Trattamento urto per le adiposità localizzate di pancia, glutei e cosce con peptidi e acido ximeninico, *Liporeducer Crema Rilastil* (40 euro). Con 100 per cento di principi attivi e zero sostanze inutili il fluido da applicare sulle zone prive di tonicità come seno, interno cosce, addome, oppure come ansietà globale corpo, *Jalbody Bake!* (105 euro). Olio secco a rapido assorbimento agli oli di camelia, argan e vitamine da riservare alla sera, *Overnight Body Treatment Skinesis Sarah Chapman London* (81 euro). Sgonfia e leviga, *Snellente Drenante Gambe Somatoline Cosmetic* (36,90 euro).

#### • I PRINCIPI ATTIVI

Per contrastare i tessuti rilassati in diverse zone del corpo è meglio adottare un rituale specifico. «Consiglio di partire da un'esfoliazione con una formulazione a base di acidi della frutta. La cute diventa più ricettiva e puoi stimolarla con una specialità a base di cellule staminali vegetali, dalle caratteristiche autorigeneranti. Ancora, puoi ricorrere all'acido ialuronico che, idratando la pelle, svolge anche un effetto tensore», precisa Ilaria Pergolini. Da non dimenticare i peptidi che sortiscono un risultato simile, donando compattezza e turgore.

#### • LA GYM PIÙ ADATTA

Scegli una serie di esercizi per tonificare i muscoli, per esempio gli affondi a passo lungo, sei per quindici volte per ciascuna gamba, oppure fai le scale salendo due o tre gradini alla volta. In questo caso servono almeno dieci ripetizioni.

### QUESTIONE DI FORME

#### • LA TECNOLOGIA

Parola d'ordine: contouring. Perché rimodellare forme e lineamenti è il trend degli ultimi anni, dall'ovale del viso ai capelli sfruttando un gioco di chiaroscuri, fino al corpo con tecniche medico estetiche, che lo scolpiscono in maniera dolce nei punti cruciali.

Una delle macchine più innovative in questo senso è *EndyMed 3Deep*, dotata di sei generatori di radiofrequenza a frequenza alternata.

«Con il vantaggio che è possibile combinare in totale sicurezza un calore elevato per gli strati più profondi preservando l'epidermide in superficie», afferma Giulio Borbon, chirurgo estetico e rigenerativo a Milano.

«I manipoli presentano dei sensori che controllano gli impulsi e la temperatura in ogni momento del trattamento». Per il contouring del corpo si utilizza una testina che abbina la radiofrequenza al vacuum, un movimento in grado di "risucchiare" il grasso in eccesso e favorire, grazie al calore, il metabolismo delle cellule adipose, migliorando anche la circolazione. Il ciclo prevede dai sei agli otto trattamenti, ciascuno intervallato da una o due settimane (da 80 a 150 euro a seconda della zona).

Info: [www.endymeditalia.it](http://www.endymeditalia.it)

#### • I PRINCIPI ATTIVI

Anche gli integratori alimentari sono importanti per esibire una silhouette scolpita e ben modellata. «Devi introdurre alcune sostanze funzionali nell'organismo per via orale, soprattutto se non segui un'alimentazione completa ed equilibrata», consiglia la cosmetologa. Le capsule più indicate contengono: resveratrolo, uno degli antiossidanti più completi; vitamine C, E e A ristrutturanti e acido ialuronico. «Uno dei complessi più innovativi è l'EFA, con vitamina F che ripristina lo strato corneo grazie alla presenza di acido linoleico, linolenico (il capostipite degli omega 3) e arachidonico. Gli stessi componenti che trovi nella frutta secca, nelle uova e nel pesce, tutti alimenti dalle spiccate virtù antiradicaliche».

#### • LA GYM PIÙ ADATTA

Mescola ginnastica artistica, danza, pilates e movimenti circensi praticati in sospensione il *Red Velvet*, lo yoga "inventato" da Madonna che modella tutto il corpo. In Italia si può praticare all'Hard Candy Fitness di Roma e di Milano, che fanno parte del circuito mondiale di palestre creato dalla celebre popstar.

Info: [www.hardcandyfitness.com](http://www.hardcandyfitness.com)



Da sinistra Gerotto snellente a rilascio controllato di sostanze lipolitiche e drenanti come caffeina e garcinia cambogia, Trattamento-Patch Rimodellante Pancia e Fianchi Collistar (40,90 euro, 8 patch monouso). Scolpisce addome e fianchi con caffeina e ACTIGYM™ che imita l'effetto di un allenamento sportivo, Belly Lift Méthode Jeanne Piaubert (55 euro). A base di alfaidrossiacidi di ibisco e olio di cocco leviga, illumina e rassoda, Crema Rimodellante Antietà Body-Lift Expert Lierac (44,90 euro). Zenzero e L-carnitina per il gel anticellulite ad azione termica, Thermal Tone Avon Solutions (9,95 euro). A base di caffè, limone verde e burro di karité, Latte Idratante Tonificante Ultra Dolce Corpo Garnier (4,49 euro).