

-10°

IL FREDDO NON È UTILE SOLO ALLA NATURA:
CON SAUNE SOTTO ZERO E CRIOLIPOLISI
SI LIBERANO ENDORFINE, SI SEDA
LO STRESS E SI MIGLIORA LA SILHOUETTE
di Claudia Bortolato Foto di Emilio Tini

Ideale d'inverno per le pelli
delicate e fragili, la crema lenitiva
e ricca Nutritic Intense Riche
di La Roche Posay (in farmacia).

D 88

BELLEZZA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L

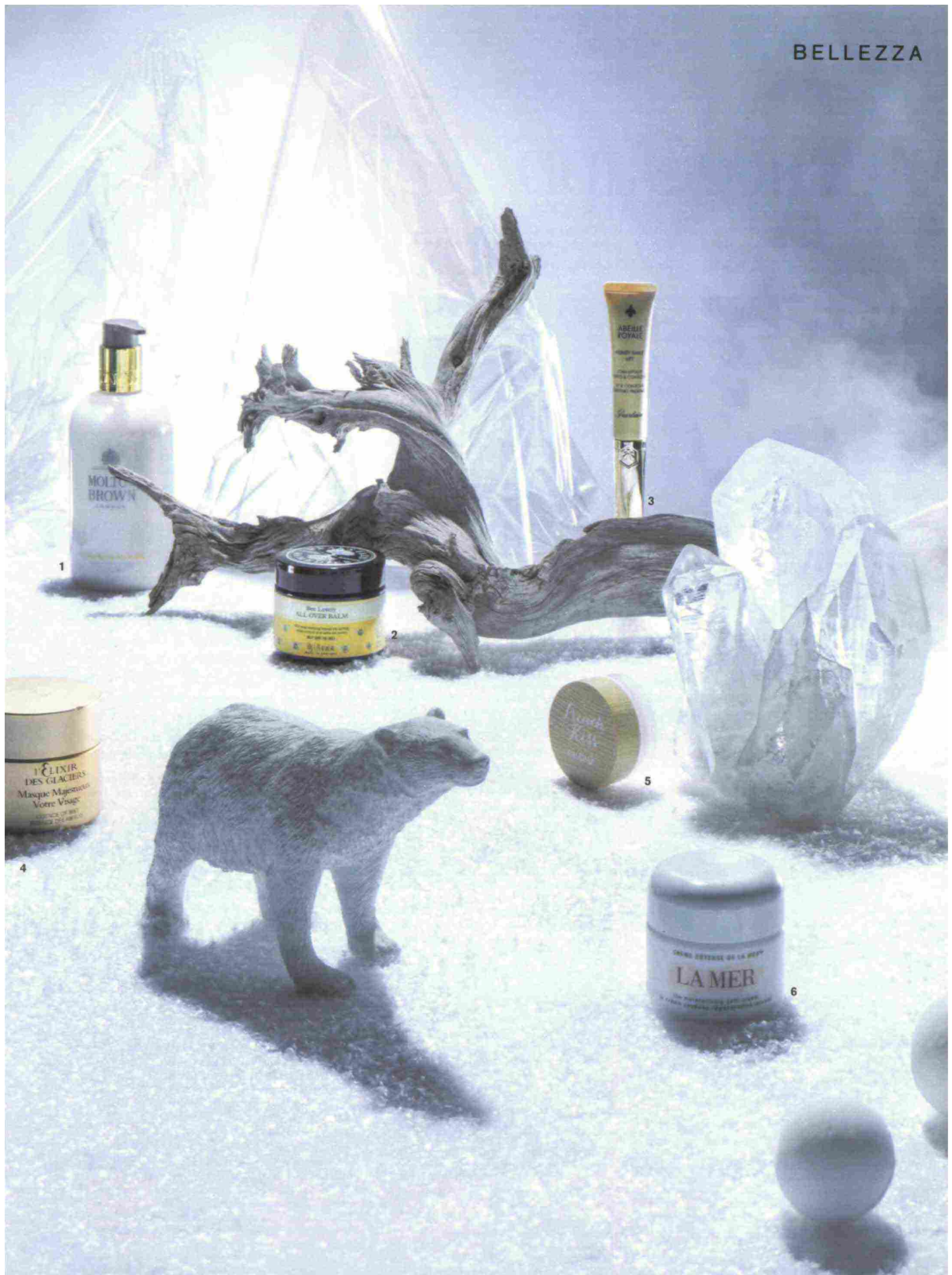
LA PRATICANO Daniel Craig e Cristiano Ronaldo. Ma anche Jennifer Aniston è un'addicted della criosauna: in costume, dopo controlli medici, ci si rinchiude - solo il corpo, la testa no - per 3 minuti in un cilindro metallico raffreddato con l'azoto liquido a temperature proibitive (circa -150 C°). Appena riemersi dal "sarcofago di ghiaccio", ci si catapultava su un tapis roulant o una cyclette: la circolazione sanguigna torna alla normalità, assicurando così una sferzata di ossigeno a cellule e metabolismo.

I benefici sono tanti: pelle più tonica, tante calorie bruciate (fino a 800 a seduta) e cellulite meno evidente. Secondo Kathryn Butters, fondatrice di Cryo Vigor di New York, la criosauna aiuta anche a sedare lo stress, perché libera endorfine in grande quantità, e contrasta l'infiammazione, tra le maggiori cause di invecchiamento precoce (per la criosauna in Italia: cryomeditalia.it). Anche chi non ama queste pratiche un po' forti può beneficiare dell'effetto snellente, e localizzato, della criolipolisi medica, come ha dichiarato di avere fatto l'attrice americana Debra Messing che, soddisfatta dei risultati, è diventata ambasciatrice di Cool Sculping di Zeltyq. La criolipolisi, tra l'altro, è indolore, non invasiva e non prevede tempi di recupero: il freddo intenso (fino a -9 gradi), applicato da manipoli collegati a un apparecchio, innesca il processo di distruzione delle cellule adipose, senza danneggiare i vasi sanguigni e i tessuti circostanti. Le cellule di grasso cristallizzate dall'apparecchio vengono poi eliminate dal corpo grazie ai naturali meccanismi del metabolismo. Ma attenzione: si può agire solo sulle adiposità localizzate, per esempio su braccia, schiena, maniglie dell'amore, addome, fianchi, cosce. «Non è indicata, invece, per la cellulite o la tonificazione dei tessuti», precisa Maria Gabriella Di Russo, medico idrologo ed estetico a Milano e a Formia, che impiega la tecnologia di ultima generazione Clatuu 360, di Bioskin Italia. Può essere sufficiente una sola seduta o fino a tre (il costo è tra 250 e 450 euro, a seconda dell'area trattata), a distanza di 4/6 settimane.

Se è una benedizione per i cuscinetti di grasso, il gelo però impoverisce il film idrolipidico della pelle, composto da un mix di sebo, lipidi epidermici e acqua (o meglio, una componente idrofila, l'NMF) con funzioni coibenti e antifreddo. «Gli effetti sono secchezza cutanea, costrizione dei vasi e una conseguente riduzione dell'apporto di ossigeno alle cellule, che producono meno collagene ed elastina», ricorda Carlo Di Stanislao, dermatologo e agopuntore dell'Università dell'Aquila. «Vanno sommati quelli degli shock termici indoor/outdoor, che esasperano arrossamenti e couperose». Il professore consiglia, quindi, creme specifiche per ridurre l'iper-reattività delle pelli più sensibili. Per tutte le altre, sono ottime le formule ricche di ingredienti grassi, meglio se non provocano l'effetto lucido. (Still life Paolo Spinazzè, set designer Ornella Poloni. Servizio di Milva Gigli. Trucco Bonnie Caria. La modella è Hunter Ciren @Why Not) ■

1. Una crema mani che si assorbe velocemente lasciando un aroma di miele. **Comice Pear & Wild Honey Hand Lotion di Molton Brown** (23 euro).
2. Un balsamo per tutta la famiglia: nutre la pelle disidratata e irritata. Profuma di fiori d'arancio. **Bee Lovely All Over Balm di Neal's Yard Remedies** (30 euro).
3. Leviga, rimpolpa le labbra, rassoda il contorno. **Abeille Royale Honey Smile Lift di Guerlain** (76 euro).
4. La pelle ritrova tono e levigatezza con una formula ricca e confortevole. **L'Elixir Des Glaciers Visage di Valmont** (559 euro).
5. Idrata le labbra e le colora in trasparenza. In tre nuance. **French Kiss di Caudalie** (in farmacia, 12 euro).
6. Anche alle temperature più fredde, la sua texture ricca nutre, rigenera, protegge. **Crème di La Mer** (290 euro). Orso farmacarte e cristalli di Raw, corso Magenta 10, Milano (rawmilano.it).

BELLEZZA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.