

# D BEAUTY

la Repubblica

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&SESSO | FAMIGLIA | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

D • BEAUTY • **PUNTO DEBOLE: BRACCIA MOLLI**

MEDICINA ESTETICA & GINNASTICA

## Punto debole: braccia molli

Come rassodare braccia molli, cedevoli, a tendina? Che ondeggiando impietosamente quando si saluta o si compiono movimenti verso l'alto? Un inestetismo da affrontare a vari livelli. Con cosmetici, trattamenti estetici e ginnastica, fino alle cure mediche. Ecco un piccolo vademecum per trasformarsi in "Braccio di Ferro"

DI RAIMONDA BORIANI



Cosa accomuna braccia e cosce? La tendenza a diventare flaccide, soprattutto nella parte interna. E se l'interno braccia è oggetto di attenzioni, per così dire, zoologiche ("ali di pipistrello", "becco di pellicano"), mentre l'interno cosce se l'è (per ora) cavata, resta il fatto che restano zone difficili da trattare.

L'inflaccidimento (termine che già fa accapponare la pelle) delle braccia, con quella cute così molle e rilassata che rende difficile indossare camicie e magliette senza maniche, è un inestetismo che preoccupa soprattutto le donne over 40. Gli stilisti suggeriscono di mascherarle d'estate con maniche di chiffon o a chimono. Ma la prova al sole lascia disarmati.

Sicuramente si può cominciare curare la pelle anelastica e secca, sebbene sarebbe meglio farlo tutto l'anno. **Utili creme e oli**, perfetti in questa stagione, ricchi di omega 3,6,9 (come l'olio di argan, oliva, jojoba), vitamine E ed F, che nutrono e rendono la pelle elastica. Aiutano sostanze che stimolano la rigenerazione di fibroblasti e cheratinociti, come il Sodium DNA, che le cellule danneggiate utilizzano

**Facebook**

### Fotogalleria



#### BARBE BESTIALI

La barba è tornata di moda. Ecco una brillante campagna pubblicitaria incentrata sull'aspetto "bestiale" di tre giovani hipsters la cui barba diventa un vero e proprio animale selvatico

### Oroscopo

come base dei processi riparativi. Giovano anche concentrati a base di guaranà e caffeina, magari in formulazioni in cui l'alternanza dell'effetto caldo-freddo promuove una "ginnastica" dei capillari che incentiva il metabolismo, potenziando l'effetto lifting del prodotto.

Ma bisogna **agire anche dall'interno**. Perché il rilassamento muscolare (oltre alla mancanza di esercizio) e la presenza di cellulite o adipe s'inserisce in un quadro più generale d'invecchiamento. "Nello specifico di squilibrio ormonale. Dovuto alla diminuzione degli ormoni anabolici, Dhea, Gh, testosterone, vitamina D3 (pro-ormone) e all'aumento di quelli catabolici, come il cortisolo. Per rilevare eventuali squilibri, si possono dosare i livelli tramite esami del sangue. E, previo consulto medico, si possono usare forme bioidentiche di tali ormoni, come pure integrare arginina e glutammina, induttori naturali del Gh", spiega Ascanio Polimeni, esperto in psiconeuroimmunologia e condirettore di Regenera Research Group (www.regeneragroup.com).

**La chirurgia può aiutare.** "Se si ha del grasso in eccesso, ma la pelle è tonica ed elastica, si può ricorrere alla liposuzione. Più spesso, invece, cute e tessuto adiposo sono entrambi eccedenti. In questo caso si abbina liposuzione e lifting. Se il rilassamento è modesto, si può togliere una losanga di cute vicino dell'ascella con una cicatrice ridotta", afferma Andrea Grisotti, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica a Milano.

**Il protocollo integrato della medicina estetica.** "Si basa su sedute di bistimolazione, alternate a carbossiterapia, più una terapia domiciliare con crema concentrata al 3% di aminoacidi e un nutriceutico con un pool di aminoacidi in composizione ottimale", afferma Maria Gabriella Di Russo, docente di Medicina Estetica nel master dell'Università di Pavia. "La biostimolazione con acido ialuronico ad alto peso molecolare e specifici aminoacidi (glicina, lisina, prolina, leucina) serve a garantire un'idratazione prolungata e a stimolare l'attività dei fibroblasti, per rigenerare i componenti del derma. La carbossiterapia, invece, si basa su somministrazioni per via sottocutanea di anidride carbonica medicale che riattiva la circolazione nelle zone asfittiche. Richiamando ossigeno nelle cellule, stimola la rigenerazione e migliora visibilmente il turgore e la qualità della pelle".

**Gli sport più adatti?** Abbiamo rimandato l'appuntamento con l'attività fisica a "data da destinarsi"? Ora, però, urge intervenire. "Sicuramente il nuoto, con lo stile libero o la rana, è uno degli sport migliori per tonificare braccia e corpo. Però va abbinato ad esercizi specifici", spiega Davide Scremin, personal trainer diplomato Isef, preparatore atletico presso Fit Star e Moveit. "È importante alternare sport aerobici come il nuoto ad attività anaerobiche, come l'allenamento coi pesi, perché tonificano i muscoli, aumentano la massa muscolare e diminuiscono quella grassa. Ogni chilo in più di massa muscolare, infatti, consuma 100 chilo calorie giornaliere, favorendo quindi il metabolismo dei grassi. In pratica si trasforma una massa inerte (grasso) in massa utile (muscoli)".

**A casa e in palestra.** "I muscoli interessati – continua Scremin – sono il bicipite, utilizzato nelle trazioni, ossia quando portiamo qualcosa vicino a noi, e il tricipite, coinvolto nelle estensioni del braccio, ad esempio per allontanare qualcosa. Poi ci sono i deltoidi, frontale laterale e posteriore, che spostano il braccio rispettivamente in avanti, di lato e dietro. Per ottenere un risultato ottimale è importante tonificare tutti questi muscoli, così da ricreare una massa che tende i tessuti in superficie".

"Si comincia con **6 serie di flessioni**, magari con le ginocchia piegate a terra, con il massimo di ripetizioni che si riescono a fare, alternando le posizioni delle mani: strette e vicine al corpo per far lavorare di più il tricipite, più larghe per coinvolgere la fascia laterale del tricipite e i pettorali, infine in extrarotazione (verso l'esterno) per incentivare il movimento del deltoide".

"Si continua con **4 serie di distensioni** da 12-15 ripetizioni: da seduti, portare un manubrio impugnato con entrambe le mani sopra la testa, tenendo i gomiti vicini alle orecchie, poi abbassare gli avambracci dietro la testa, tenendo i gomiti in avanti".

"Poi si fanno **5 serie di piegamenti**: seduti su una sedia con le gambe leggermente allungate, portare i

Oroscopo di oggi GEMELLI



cambia segno

Ascendente

Il libro del consigli

Seduzione

Affinità di coppia

Biscotti della fortuna

Tarocchi

Sesso stellare

La ricetta di oggi



DALLA CUCINA DI D

RISOTTO CON PISELLI, FORMAGGIO DI CAPRA E MENTA

I piselli e la menta è un classico abbinamento che si usa per fare creme e vellutate. Una volta in un libro ho letto che "i piselli con la menta



DI RITA TERSILLA

Cerca tra le ricette di D

Tutte

TEMPO DI PREPARAZIONE

< 30 1H 2H 2H+ CERCA

A cura di Manzoni & C. S.p.A

I NOSTRI PARTNER

glutei in avanti sollevandoli dall'appoggio e abbassare il busto. Quando i gomiti formano un angolo di 90 gradi, sollevare di nuovo il busto e ritornare nella posizione iniziale".

"Utili infine 4 serie di kickback: appoggiare ginocchio e mano destra su una panca e portare indietro la gamba sinistra. Impugnare un manubrio con la mano sinistra e, con la schiena dritta, portarlo indietro, tenendo il gomito vicino al busto. Distendere completamente il braccio e, dopo qualche secondo, riportare lentamente il manubrio in avanti senza muovere il gomito. Ripetere con l'altro braccio".

ARGOMENTI **GINNASTICA RASSODARE BRACCIA** • **SCHEDABEAUTY** • **CARBOSSITERAPIA** • **LIPOSUZIONE** • **BIOSTIMOLAZIONE**

(06 GIUGNO 2014)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO



**LEMIENOZZE.IT**  
Scopri le nostre Applicazioni per la lista degli invitati al matrimonio e l'assegnazione dei

#### posi a tavola

Scopri come è facile fare la lista degli invitati e assegnare loro un posto a tavola con le nostre Applicazioni online totalmente gratuite



**PETSPARADISE**  
Gioco per il gatto: i consigli della Dott.ssa Cristiana Matteocci

Giocare per i gatti è davvero importante: il gioco costituisce infatti un momento fondamentale per questi pets, poiché consente loro di mantenersi in forma ed esercitare i propri sensi.



IN EDICOLA

### D la Repubblica

Moda, reportage, attualità e cultura nel numero di questa settimana

Sfogliate anche:  
Dmemory



IN EDICOLA

### D Casa

Design, casa e protagonisti del settore

Sfogliate anche:  
DCasa Memory

FAI DI REPUBBLICA LA TUA HOMEPAGE   MAPPA DEL SITO   PAROLE PIÙ CERCATE   REDAZIONE   SCRIVETEICI   SERVIZIO CLIENTI   AIUTO  
PUBBLICITÀ

Divisione La Repubblica - Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA | All right reserved©