

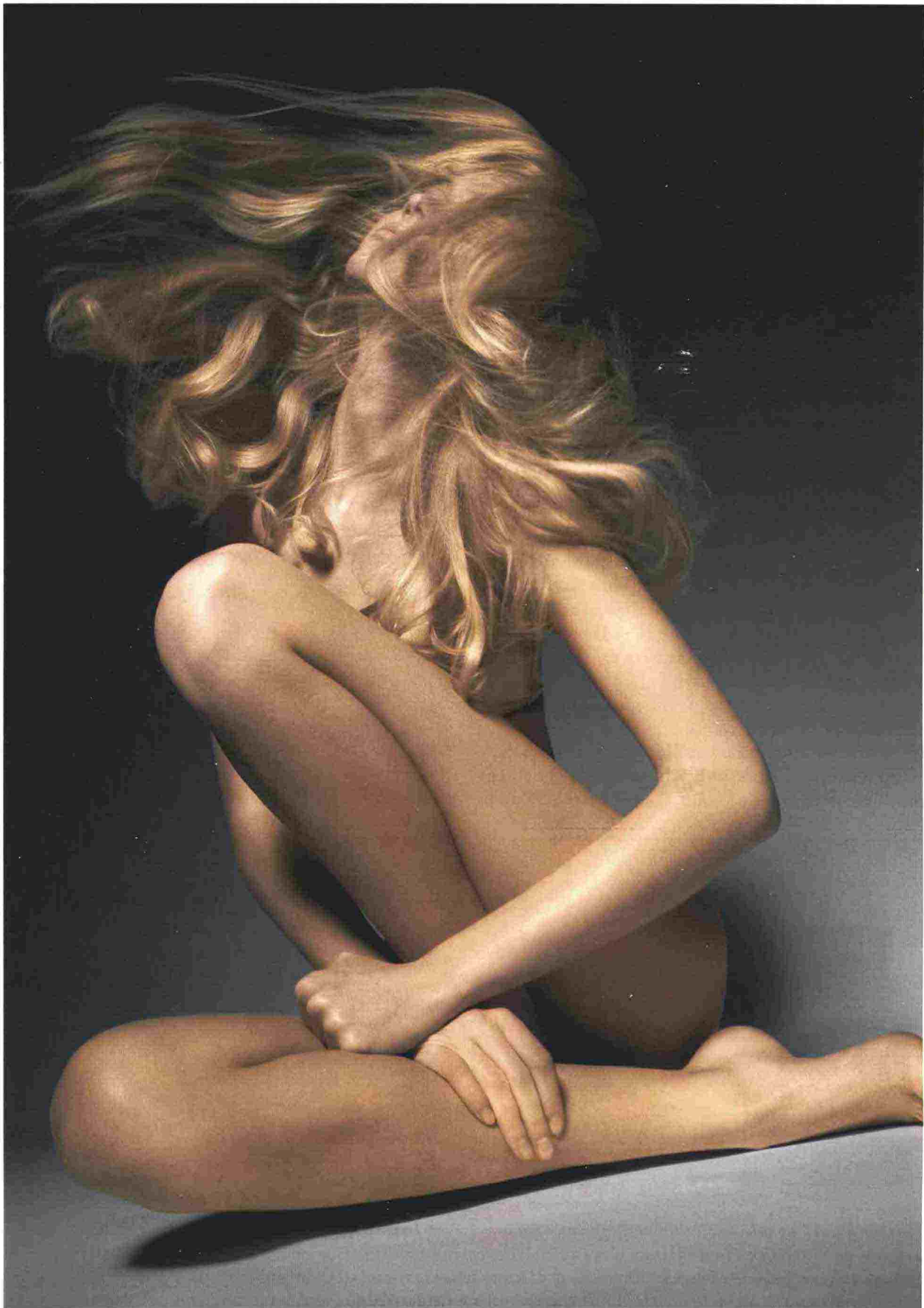
BELLEZZA

RITORNO ALLA LEGGEREZZA

*Movimento, alimentazione corretta, prodotti ad hoc.
E qualche astuzia. Così si conquista il "perfect body"*

di Antonella Sassu

MAGRE, TONICHE E SCATTANTI. Senza cellulite e ritenzione. In mancanza della bacchetta magica, dobbiamo fare i conti con la realtà. Che vede noi italiane come le maggiori consumatrici al mondo di prodotti anticellulite (342 mila confezioni vendute in Italia nel 2013) seguite da francesi, cinesi, giapponesi e coreane (dati della società di ricerche di mercato Npd). Un primato che preferiremmo non avere, ma che è confermato dal fatturato delle linee per il corpo vendute nel nostro Paese (quasi 1.360 milioni di euro secondo i dati Unipro del 2012). E l'offerta è sempre più variegata: gel e creme da spalmare, capsule da assumere per bocca, calze a compressione graduata, pantaloncini modellanti. Pochi gesti mirati nell'arco della giornata fanno la differenza. «Ma non bastano se non sono accompagnati da uno stile di vita sano che vi permetterà di mantenere o arrivare al peso forma senza accorgervi di essere a dieta» sostiene Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione, vice presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (foodedu.it) e autrice di *La Dieta Flachi* (Rizzoli).



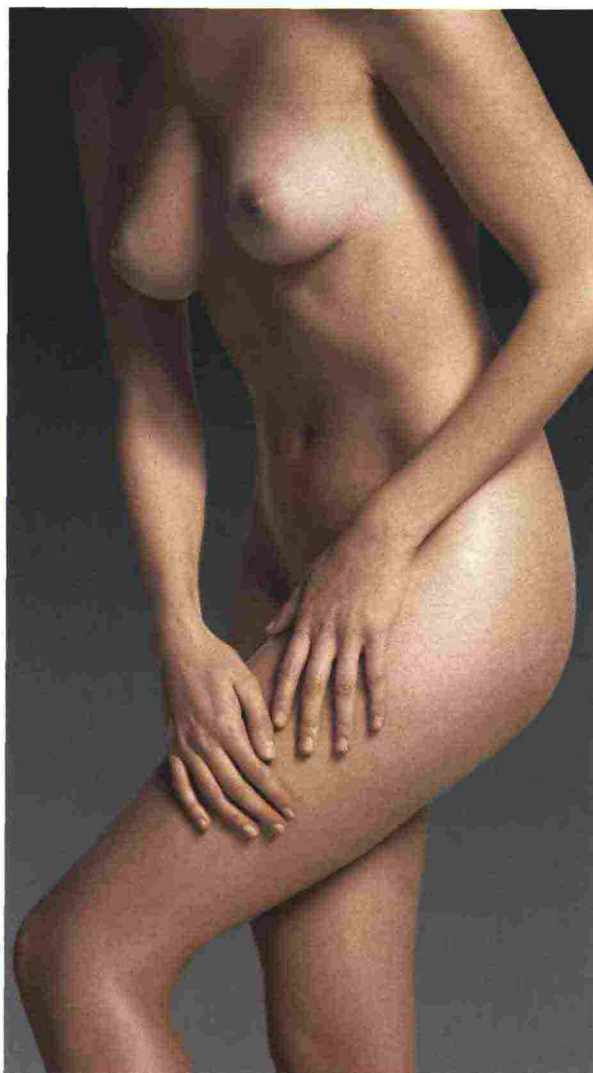
Kurth/Trunk Archive/Contrasto

BELLEZZA

La tisana depura, il caffè brucia i grassi. E la pasta? Senza esagerare (in un piattino sembrerà di più)

«Ecco le cinque regole più importanti. Innanzitutto, la spesa si fa con il cervello e non con la gola: evitate le primizie, privilegiate i prodotti di stagione e del territorio, più economici e più ricchi dal punto di vista nutrizionale. Seconda regola, se per qualche ragione avete smesso di cucinare, ricominciate a farlo: sono perfette le ricette della tradizione mediterranea, alleggerite però nei condimenti. Terza, leggete sempre le etichette: è fondamentale conoscere quello che si acquista. Quarta, entrate nell'ordine d'idee di fare cinque pasti al giorno (tre principali più due spuntini), per un equilibrio nutrizionale costante. E nella sequenza suggerita da un antico adagio: colazione da re, pranzo da ricco e cena da povero. Quinta e ultima, è fondamentale l'attività fisica: una passeggiata di 40 minuti consecutivi, a giorni alterni, a passo sostenuto ma senza sforzo, vi aiuterà a bruciare grassi anche nella giornata di riposo».

«È molto importante fare scelte consapevoli e salutari» continua la dottoressa Flachi «in modo che il regime alimentare non sia vissuto come punitivo. Così la



www.ecostampa.it



1. **Attivi Puri Capsule Anticellulite Caffaina + Escina Azione Urto:** tecnologia e purezza assoluta. Collistar 34 €.
2. **Dermolab Pancia e Fianchi** rimodella grazie all'esclusivo DLab Slim Complex. Laboratori Deborah Group 21 €.
3. Basta indossarlo e lo **Short Rassodante & Rimodellante** rilascia il Q-10 plus micro incapsulato nelle sue fibre. Nivea 19,90 €.
4. **Snellente Drenante Gambe:** ottimi risultati in due settimane. Somatoline Cosmetic 35 €.

La silhouette si fa in tre (trattamenti)

dieta funziona e il giusto peso è mantenuto». Qualche trucco, infine, non guasta e aiuta anche psicologicamente ad affrontare (quasi) con leggerezza la disciplina del programma remise en forme. «Un bicchiere d'acqua e un passato o un minestrone di verdura a inizio pasto smorzano la fame» suggerisce l'esperta. «Bevete almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e, se fate fatica, ricorrete alle tisane. Ma attenzione, non abusatene e state attente alle controindicazioni se siete allergiche o avete problemi di tiroide (occhio alle alghe marine). Introducete cibi integrali nel vostro regime alimentare quotidiano: saziano di più con meno calorie e l'intestino vi ringrazierà. Chiudete il pasto con il caffè: aiuterà perché ha una funzione termogenica (brucia i grassi). Ma non eccedete, da tre a cinque tazzine al giorno è la dose giusta. Cuocete la pasta al dente (così è più digeribile) scegliendo spaghetti sottili e formati piccoli: sono più voluminosi a parità di peso e, se serviti in piattini da frutta, vi aiuteranno a ridurre le porzioni». E se abbiamo un languorino? «Uno yogurt o un frutto. Restano lo snack migliore». ●

Hanno nomi complicati: carbossiterapia, criolipolisi, Thermage. Sono trattamenti all'avanguardia per rimodellare il corpo, consigliati (e spiegati) dal medico estetico Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica (mariagabrielladirusso.it). La **carbossiterapia** è una tecnica utile per tutti gli stadi della cellulite, l'adiposità addominale e il linfedema. Dalle caviglie alle braccia. L'anidride carbonica favorisce la vasodilatazione, aumenta il drenaggio veno-linfatico, rompe le cellule adipose in eccesso. Da otto a 12 sedute, una alla settimana (80 € l'una). La **criolipolisi (Zeltiq)** è suggerita a chi ha grasso localizzato (fianchi e addome): un manipolo posizionato sulla parte

adiposa agisce come un "aspiratore" e la raffredda. Il grasso è sensibile al freddo, i lipociti distrutti vengono eliminati dal sistema linfatico. Un'ora di applicazione per zona e una o due sedute per area, a distanza di un mese (da 800 € circa). Infine il **Thermage**. Sviluppa calore grazie alla radiofrequenza monopolare che penetra provocando l'accorciamento dei fibroblasti e inducendo la produzione di nuovo collagene. Una sola seduta già rimodella la silhouette. Risultati tra il secondo e il sesto mese (da 2.800 € circa).



1. Con bioflavonoidi estratti dal seme d'uva **Circuvein Integratore Alimentare** combatte la pesantezza delle gambe. Inneov 18,50 €. 2. È resa 15 volte più attiva la caffeina alla base di **Body Slim Siero-Gel Snellente Express**. Lierac 37,50 €. 3. **Crème Masvelt** combatte le rotondità ribelli. Un massaggio specifico ne decuplica l'effetto. Clarins, 51,50 €. 4. Attivo antiaccumulo e un'alta concentrazione di caffeina: è **Body Sculpter**. Biotherm 42,40 €.

Combis (0)